

MANTAK CHIA
și **WILLIAM U. WEI**



DETOXIFIEREA COSMICĂ

Abordarea taoistă asupra purificării interioare



Mantak Chia

La 6 ani, a învățat de la călugării budiști cum să-și „liniștească mintea”. În gimnaziu, a învățat boxul tradițional thailandez și a dobândit curând abilități considerabile în aikido, yoga și Tai Chi. Studiile sale despre modul de viață l-au condus la stăpânirea unei mari varietăți de discipline ezoterice sub îndrumarea mai multor maeștri, printre care Maestrul I Yun, Maestrul Meugi, Maestrul Cheng Yao Lun și Maestrul Pan Yu.

Maestrul Chia și-a predat sistemul de practici de vindecare și energizare la zeci de mii de cursanți, a format câteva mii de instructori și practicanți în întreaga lume și a înființat centre de studiu și practică taoistă în numeroase țări.

Mantak Chia și William U. Wei

DETOXIFIEREA COSMICĂ



Cosmic Detox. A Taoist Approach to Internal Cleansing

Copyright © 2009, 2011 by North Star Trust

Originally published in Thailand in 2009 by Universal Tao Publications
under the title Cosmic Cleansing: Internal Cleansing through the Cosmos

Copyright © 2022 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această
carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana Maria-Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHIA, MANTAK

Detoxifierea cosmică: abordarea taoistă asupra purificării interioare /

Mantak Chia și William U. Wei; trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. -

București: For You, 2023

ISBN 978-606-639-574-8

I. Wei, William U.

II. Leonti, Iuliana (trad.)

29

Mantak Chia și William U. Wei

DETOXIFIAREA COSMICĂ



*Abordarea taoistă
asupra purificării interioare*

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You



Cum să pui detoxifierea cosmică în practică

Practicile descrise în această carte au fost folosite cu succes mii de ani de către taoiștii antrenați prin instruire personală. Cititorii nu trebuie să le efectueze fără primirea transmisiunii și pregătirii personale de la un instructor certificat al sistemului Universal Healing Tao, întrucât unele dintre ele, dacă sunt efectuate în mod necorespunzător, pot să cauzeze răni ori să ducă la probleme de sănătate. Această carte este destinată completării instruirii individuale în Universal Healing Tao și servește ca referință pentru asemenea practici. Efectuarea lor doar pe baza acestei cărți este în întregime responsabilitatea cititorului.

Meditațiile, practicile și tehnicile descrise aici nu sunt destinate utilizării ca alternativă sau substitut pentru tratamentul și îngrijirea medicală de specialitate. Cititorii care suferă de boli cauzate de tulburări mentale sau emoționale trebuie să consulte un medic sau un terapeut profesionist adecvat. Este necesar ca asemenea aspecte să fie corectate înainte de începerea pregătirii.

Nici Universal Healing Tao, nici personalul și instructorii săi nu sunt răspunzători pentru consecințele

6 MANTAK CHIA ȘI WILLIAM U. WEI

oricărei practici sau utilizării greșite a informațiilor din această carte. Cititorul este singur responsabil dacă efectuează vreun exercițiu fără să urmeze cu strictețe instrucțiunile, notele și avertismentele de aici.

Cartea nu încearcă să ofere niciun diagnostic sau tratament medical și nicio prescripție sau recomandare de remedii cu privire la orice boală, afecțiune, suferință sau condiție fizică umană.



Prefață

Această carte se referă la puterea de autovindecare. Mai precis, ea abordează capacitatea înnăscută a corpului de a se vindeca singur prin curățarea regulată a celor 9 deschideri ale sale la nivel celular. Este atât de simplu; acesta este Tao. Gândește-te o clipă: Cum ți-ai trăi viața în mod diferit știind că ai acces la niveluri imense de sănătate și energie? Cât de mult mai mult sau mai puțin ai fi capabil să faci cu viața ta?

Deși vorbim, în mod evident, despre vindecarea fizică, nu uita că tot ceea ce vindecă trupul ne vindecă și sinele emoțional și pe cel spiritual. Vorbim despre o transformare a ființei și, într-adevăr, este necesar să te deba-
rasezi de vechile tipare și comportamente din trecut ca să beneficiezi cu adevărat de cunoștințele acumulate în această carte.

Corpul trece prin viață ca un râu care șerpuiește printr-o pădure. Este posibilă apariția blocajelor pe măsură ce râul curge cu viteze și curenți diferiți. Crengi și copaci cad uneori în el, se acumulează noroi, iar animalele înoată prin el lăsând în urmă deșeuri. Acestea pot să transforme râul

într-o mlaștină, în cele din urmă. Singura modalitate de a face ca apa să curgă liber nou o reprezintă îndepărtarea crengilor și a celorlalte reziduuri din cale.

Același lucru se întâmplă și cu corpul uman. De fapt, organismul are numeroase râuri de energie, în care se creează blocaje când sângele și mucusul aflate în dezechilibru încep să se împotmolească în loc să curgă liber. Aceste stagnări devorează apoi corpul într-un proces de degradare numit „îmbătrânire“. Orificiile sunt, de obicei, primele zone care se blochează. Energia se concentrează prin ele, așa că orice lucru care le blochează perturbă fluxul și creează un haos generalizat.

De ce să-ți faci griji cu privire la blocaje și îmbolnăvire? Nu reprezintă ele o parte naturală a vieții? În cultura noastră actuală, ele sunt, din păcate, o parte importantă a vieții, deși nu trebuie să fie astfel. Cu siguranță, nivelul tău de sănătate este alegerea ta, dar este important să înțelegi că asemenea blocaje îți împiedică și evoluția spirituală. Conștiența nu rămâne mult timp într-un corp bolnav. Este imposibil să practici meditația și mișcarea într-un astfel de corp și nu vei trăi niciodată suficient de mult ca să evoluezi. Dar tocmai prin practicile de meditație ai posibilitatea să obții longevitatea.

Taoiștii au inventat procesele de curățare descrise în această carte pentru a menține curgerea liberă a râurilor de energie. Prin curățarea regulată eliberăm calea pentru practici de nivel superior care încurajează organismul să înlocuiască celulele vechi, nesănătoase cu altele noi și sănătoase.

Cartea intenționează în primul rând să ofere diferite strategii și tehnici de deschidere a blocajelor din organism. Odată ce blocajele au fost eliminate, se trece la un nivel de curățare și vindecare de profunzime. Materialul de aici este

organizat în funcție de cele 9 deschideri ale corpului: colo-nul, aparatul urogenital, cei 2 ochi, cele 2 urechi, cele 2 nări și gura. Ne vom deplasa prin orificiile corpului observând funcția fiecăruia, comportamentele, emoțiile și organele asociate în conformitate cu medicina chineză; vom remarca și blocajele frecvente și modul lor de curățare. Până la sfârșitul călătoriei, vom aborda toate deschiderile majore care contribuie la blocaje în corp. Apoi, vom schimba viteza și vom învăța despre sisteme generale de purificare celulară și strategii de prevenție. Cartea se încheie cu îndrumări pentru o curățare totală a corpului de 14 zile, care poate fi practică la fiecare 6 luni.

Când vorbim despre noi, ne asumăm adesea dihotomia între „eu” și „corpul meu”. Aceasta este o eroare. Tu ești corpul tău, iar corpul tău este tu. Dacă trupul se poate vindeca singur, te poți vindeca și tu. Te-ai prins? Nu este o idee atât de radicală și nu trebuie să fii de acord sau nu în privința ei. Există doar ceea ce funcționează în realitate și ceea ce nu funcționează pentru momentul și locul în care te afli. Corpul fiecăruia este la fel de diferit precum experiențele sale. Unele metode de curățare din această carte vor funcționa pentru tine, iar altele nu vor fi la fel de eficiente, în funcție de starea ta de sănătate. Te încurajez să experimentezi cu tine și cu prietenii tăi. Încearcă variații, descoperă noi moduri de a fi, dar, mai presus de toate, distrează-te și bucură-te de călătoria vieții tale

Prietenul tău în Tao,
William U. Wei

Wei Tzu – Profesorul – Maestrul Neantului
Mitul care înlătură misterul din misticism



Teoria și conceptele detoxifierii

Înțelepții taoiști din munți și-au rafinat foarte mult corpul și mintea. Ei sunt capabili să absoarbă roua din aer, iar aceasta devine hrana lor; astfel, ei ajung ca niște copaci. Corpul lor recirculă apă în voie și generează suficientă căldură în orice situație, astfel încât să nu aibă nevoie de îmbrăcăminte. Ei nu se îmbolnăvesc. Înțelepții sunt capabili de toate acestea întrucât știu cum să își întrețină corpul în conformitate cu legile naturale (Fig. 1.1).

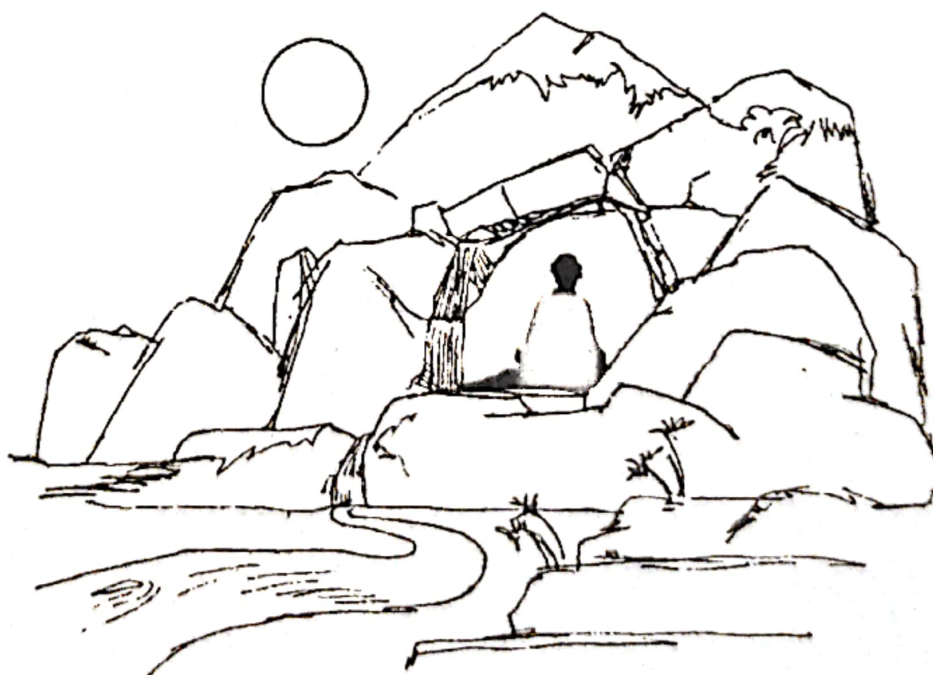


Fig. 1.1. Înțelept taoist meditând într-o peșteră din munte

Posibilitatea de a avea sănătate, frumusețe, grație, adevăr și înțelepciune care să fie veșnic imune la toate formele de boală este, probabil, una dintre cele mai căutate realizări ale omului. Toate aceste binecuvântări le sunt la îndemână celor dispuși să asculte și să acorde atenție vocii Mamei Natura. Sănătatea viguroasă, sentimentul de utilitate pe tot parcursul vieții și o perspectivă fericită și lipsită de griji sunt moștenirea de drept a fiecărui individ, promițând un viitor mai împlinit și mai luminat spiritual, împreună cu acea longevitate mult dorită. Secretul se află în puterea curățării.

Există numeroase modalități de a curăța organismul, iar deprinderea lor corectă îți va aduce niveluri inimaginabile de sănătate și vitalitate. Invers, dacă nu înveți să te cureți deloc, vor apărea boli degenerative. În capitolele următoare vei face cunoștință cu metode detaliate de curățare a corpului, începând cu cele 9 deschideri (2 ochi, 2 urechi, 2 nări, gura, anusul și organele genitale) și trecând la metode generale de curățare la nivel celular.

Asemenea curățări sunt atât pentru spirit, cât și pentru corp. Aceasta este singura modalitate de regăsire a relației corecte cu legile naturale. Prin înțelegerea cunoștințelor fundamentale ale naturii în ceea ce privește îngrijirea corectă a corpului uman putem să celebrăm din nou învățăturile fundamentale ale unității, religia iubirii care este dreptul din naștere al fiecărei ființe.

Alimentația necorespunzătoare este o cauză a îmbolnăvirii

Primii oameni au trăit într-un mediu care le oferea hrană invizibilă pe măsură ce se deplasau: mireasma copacilor

și al altor tipuri de vegetație, apa pură, limpede și sclipitoare, nepoluată și lipsită de aditivi chimici și gaze otrăvitoare, impulsurile magnetice primite prin contactul cu solul curat și vibrațiile electrice comunicate prin creșterea bogată a părului de pe cap și de pe corp (căci fiecare fir de păr este o stație electrică de recepție). Razele dătătoare de viață erau primite direct de la soare pe pielea goală.

Această hrană invizibilă le alimenta atât corpul, cât și spiritul, care sunt implacabil interconectate. Să comparăm acest lucru cu hrana din zilele noastre, frecvent deteriorată sau falsificată ori pierdută complet în procesare. Nici măcar alimentele cultivate organic nu scapă de daunele provocate de solurile epuizate, modificările genetice și călătoriile pe distanțe lungi.

Poluarea pe scară largă a surselor esențiale de hrană produce numeroasele boli și tulburări corporale care afectează omenirea modernă – îndeosebi toate tipurile de boli degenerative. Numai atunci când începem să eliminăm aceste cauze ale bolilor descoperim experiența unei stări de sănătate cu adevărat înfloritoare.

S-a recunoscut de mult timp că anumite alimente nu sunt potrivite pentru omenire. Ele nu pot fi digerate complet, așa că rămân în țesuturile corpului sub forma unui mucus lipicios care, în cele din urmă, blochează întreaga circulație. Alimentele incomplet digerabile sunt cele de proastă calitate (în special acelea care formează mucus, precum grăsimile, produsele lactate, cărnurile și amidonul) sau, pur și simplu, cele în cantitate prea mare: majoritatea oamenilor mănâncă prea mult, iar acest lucru provoacă și el o acumulare de mucus. Aceste materii parțial digerate nu sunt eliminate corespunzător, astfel că încep să se descompună în sistemul digestiv. Moleculele incomplet descompuse

intră în fluxul sanguin și îl otrăvesc, transportând materialul bolnav către diferitele organe ale corpului.

Persoanele care trăiesc după dieta „mixtă” acceptată în prezent, alcătuită din carne, amidon și lichide – și chiar și cele care urmează un regim vegetarian cu amidonoase – au sisteme practic înfundate cu mucus. Dar avem încă timp să ne readaptăm la orientările naturii și să restabilim paradisul de odinioară. Omul este în măsură, de fapt, să-și recapete vitalitatea de durată pentru a trăi sute de ani în plină vigoare, așa cum a făcut-o când a fost pus pentru prima dată pe Pământ. În acest scop, însă, el trebuie să se întoarcă inevitabil la un regim alimentar natural. Sănătatea nu revine și nici nu poate fi redobândită prin remedii medicamentoase sau alte tratamente medicale, deoarece sănătatea supremă, absolută, cerească, este guvernată de legile dietei. Toate celelalte metode trebuie clasificate ca ajutoare și intră în categoria de asistență.

Cu cât o ființă umană devine mai inteligentă, cu atât este mai atentă la dietă. Cel mai înalt grad de civilizație reală – de dezvoltare mentală și spirituală – poate fi atins numai într-un organism desăvârșit, dezvoltat doar prin intermediul alimentației pure, curățării periodice, exercițiilor fizice și meditației. Niciun individ nu poate spera să atingă această stare atât de dorită dacă nu reușește să-și îngrijească adecvat corpul în conformitate cu metodele naturii, în toate privințele. Faptul că oamenii experimentează creșterea din copilărie până la maturitate – ca orice alt organism viu – sau cicluri nesfârșite de boli depinde de tipul de hrană consumată.

Dietele bogate în proteine și alimentele stimulante precum cafeaua și alcoolul, care sunt obișnuite în zilele noastre, duc la o scădere a vigoriei atât la bărbați, cât și la femei. Aceste diete cresc rata metabolică și tensiunea

arterială, împreună cu producția de acid uric. O asemenea dietă favorizează la bărbați excesele sexuale din cauza supraexcitației membranelor mucoasei genitale. Femeile sunt frecvent afectate de cicluri menstruale dureroase și de probleme la nivelul aparatului urogenital. Digestia deficitară este, cu siguranță, un rezultat al dietelor sărace la ambele sexe, precum și cauza slăbirii capacităților fizice, intelectuale și spirituale de toate tipurile. În schimb, dieta alcalină, care tinde să fie mai liniștitoare și contracarează formarea de acid uric, servește la reducerea impulsurilor sexuale intense și a tipurilor de comportament agitat, disfuncționale social și dăunătoare biologic și spiritual.

Trebuie remarcat faptul că dietele foarte stimulante, care reduc vitalitatea și activitatea în centrii superiori ai corpului, sunt foarte diferite de substanțe precum ginsengul, cu acțiune vitalizantă și regeneratoare certă asupra glandelor sexuale.

Dieta ideală

Nu este necesar să căutăm prea departe o dietă care să nu ducă la acumularea de mucus în organism. Livada și grădina au reprezentat, încă din cele mai vechi timpuri, sursa naturală cea mai disponibilă de hrană a omenirii. Astăzi, o dietă paradisiacă alcătuită din fructe proaspete nu numai că este posibilă, ci constituie modalitatea de a începe procesul de curățare profundă care a devenit necesar pentru omenire. De fapt, valorile nutriționale și curative ale fructelor proaspete și ale legumelor fără amidon sunt superioare tuturor celorlalte alimente. Ele nu numai că îi furnizează sângelui cele mai bune elemente nutritive

și solvenți, dar legumele verzi fără amidon (precum varza kale și varza verde) dispun de un conținut ridicat de minerale și vitamine valoroase. Omul va cunoaște sănătatea, frumusețea și forța absolute, fără durere sau suferință, când va trăi în conformitate cu legile dietetice naturale, cu alimentația fără mucus (Fig. 1.2).

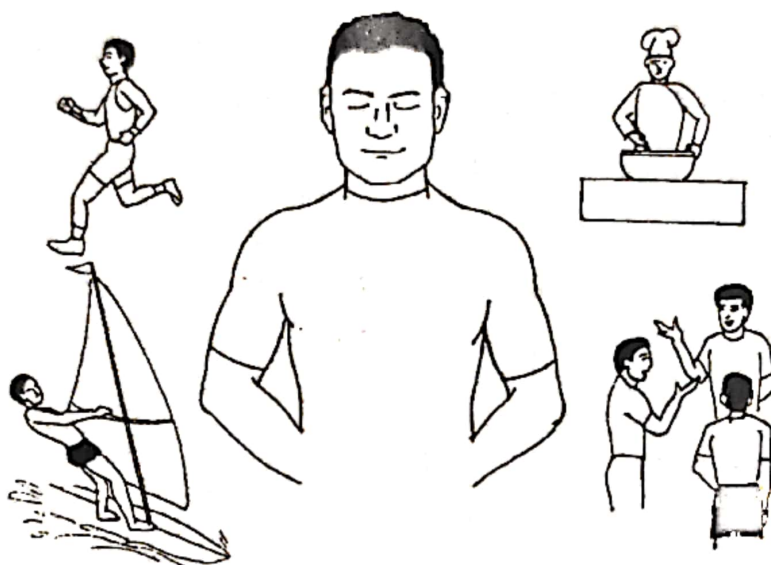


Fig. 1.2. O dietă fără mucus oprește inflamația din organism.

Cu toate acestea, o trecere bruscă sau prea rapidă de la alimentele „greșite” la dieta exclusiv cu fructe provoacă adesea tulburări nedorite chiar și în organismul unui individ sănătos. Este preferabil, așadar, ca schimbarea de la dieta acceptată astăzi, alcătuită din carne, pâine și cartofi, să se realizeze prin urmarea unei diete de tranziție. Aceasta se bazează pe ideea că 75–80% din alimentele noastre trebuie să fie alcalinizante pentru organism și doar 20–25% să fie acidifiante.

Doar ca exemplu, dieta de tranziție îndelungată le este necesară persoanelor care au primit, din copilăria timpurie, remedii medicamentoase pentru diversele lor

afecțiuni, fie cu bune intenții, fie din ignoranță, pur și simplu. Proprietățile nocive din aceste medicamente sunt mereu prezente și necesită ani pentru eliminare completă.

Alcalin versus acid

Una dintre dinamicile de bază în organism este relația dintre aciditate și alcalinitate. pH-ul optim al fluxului sanguin este foarte ușor alcalin – măsurând 7,36 pe scala pH-ului. Acest mediu ușor alcalin îi permite organismului să elimine toxinele, să repare țesuturile și să mențină funcționarea celulară optimă. Un mediu acid, pe de altă parte, creează toxine, împiedică eliminarea eficientă a acestora și duce la numeroase procese patologice, inclusiv oboseală, boli de inimă, osteoporoză și, posibil, cancer. Faptul că organismul nostru este predominant acid sau alcalin depinde în mare măsură de alimentele consumate (Fig. 1.3).

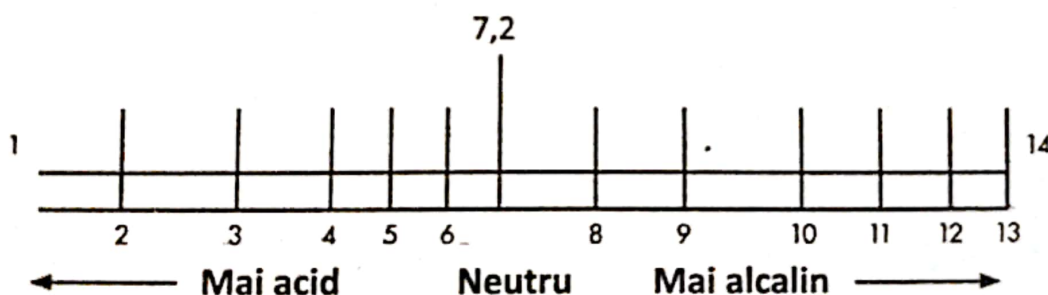


Fig. 1.3. Scala pH

Alimentele, odată intrate în organism, sunt descompuse și digerate; ceea ce asimilăm de fapt atunci nu este forma fizică a alimentelor în sine, ci forma energetică – un fel de rășină digerată care emană o sarcină pozitivă și una negativă. Modul în care utilizăm această sarcină este efectiv determinat de mediul intern al corpului. Dacă

mediul intern nu este bine echilibrat – dacă este prea acid, de exemplu –, reacționăm prost la încărcătura energetică a alimentelor și devenim leneși sau bolnavi.

Cheia constă în folosirea în mod conștient a meselor pentru echilibrarea și fortificarea mediului intern. Aceasta îi permite organismului să-și desfășoare procesul natural de curățare pentru eliminarea acizilor acumulați și a altor toxine stocate. Oamenii fac acest lucru de secole prin menținerea unei diete alcaline.

Totuși, majoritatea dietelor tipice tind să împingă organismul într-o aciditate ușoară sau chiar pronunțată. Aceasta creează un dezechilibru chimic în corp. Alimentele din Occident care produc aciditate și care creează acest sindrom sunt produsele de origine animală și o mulțime de alte produse care, de fapt, fermentează în organism din cauza conținutului de zahăr (condimente, fast-food, dulciuri, produse de patiserie).

Acizii uric și sulfuric creați de atât de multe dintre alimentele consumate sunt neutralizați în organism de calciu. Dacă organismul nu ar neutraliza acești acizi cu calciu, ai muri de hemoragie internă din cauza găurilor provocate în artere. În schimb, organismul extrage calciu din sânge și, îndeosebi, din oase, din rezervele tale alcaline, ca să neutralizeze acidul uric din fluxul sanguin.

De-a lungul unei perioade de timp, 40–50 de ani să zicem, acest lucru duce la osteoporoză, care apare la femei în jurul vârstei de 66 de ani și la bărbați în jurul vârstei de 80 de ani. Coloana vertebrală începe să se îndoie, ceea ce creează o postură cocoșată, în timp ce oasele devin fragile și ușor de rupt. Corpul se micșorează la propriu, deoarece calciul este eliminat din oase pentru neutralizarea acidului uric provenit din consumul produselor animale. Pentru

a complica și mai mult lucrurile, tot calciul care intră în fluxul sanguin este apoi filtrat prin rinichi, ceea ce reprezintă o sarcină uriașă pentru acești detoxifianți vitali. Așa se ajunge la pietre la rinichi, calculi biliari și artrită.

În mod cert, cu toții avem interesul de a evita aceste scenarii de boală; dar modalitatea de alcalinizare a organismului nu este întotdeauna limpede. Unele alimente sunt acide în stare proaspătă – grapefruit, de exemplu –, dar au, de fapt, un efect alcalinizant asupra organismului după ce au fost digerate. Este necesar să consumăm alimente care sunt ușor alcaline după ce le-am digerat complet.

Verdețurile devin baza nutrițională, în loc ca proteinele din carne și produse de origine animală să reprezinte cea mai mare parte a mesei. Ca exemple întâlnim broccoli, varza, iarba de grâu, castraveții, salata verde și varza kale. Consumăm, de asemenea, ierburi, rădăcinoase – precum ceapă, ridichi, ridichi daikon, morcovi, napi, cartofi dulci, igname și sfeclă – și cereale integrale germinate (Fig. 1.4).

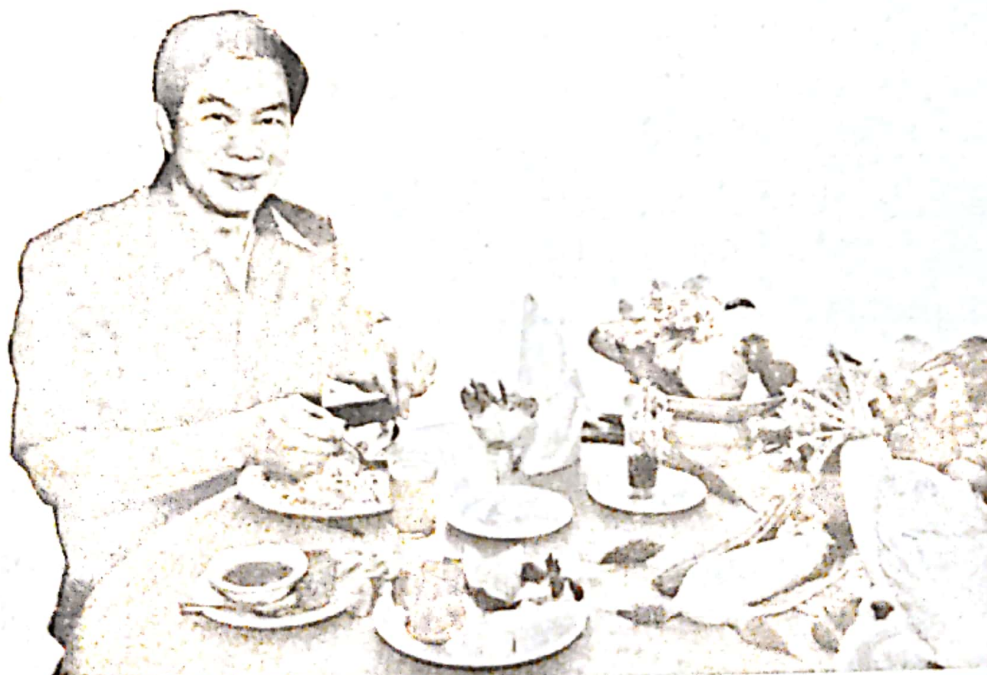


Fig. 1.4. O masă alcalină

Prin urmarea unei asemenea diete, 80% alcalină și 20% acidă, se elimină orice alergii, probleme de piele, tulburări digestive și numeroase afecțiuni cronice. Oboseala devine un lucru de domeniul trecutului, deoarece energia din corp revine la starea naturală de curgere.

Secțiunile următoare detaliază câteva alimente uzuale și efectele lor asupra echilibrului nostru acid/alcalin. Reține, totuși, că există unele dezacorduri între diverse surse cu privire la anumite alimente care pot fi acidifiante sau alcalinizante. Este posibil, așadar, să găsești ceea ce par a fi contradicții între materialul de față și alte surse pe această temă.

Alimente care produc alcalinitate

Următoarele alimente sunt considerate a fi alcalinizante pentru organism atunci când sunt consumate proaspete sau ușor gătite la aburi.

Legume proaspete

Anghinare, sparanghel, avocado, muguri de bambus, fasole (verde, lima și soia), sfeclă roșie și albă, varză (roșie), morcov, țelină, arpagic, porumb, castravete, andive, usturoi, ierburi aromatice (toate), hrean, varză kale, gulie, praz, salată (frunze), bame, ceapă (unele), pătrunjel, păstârnac, mazăre (proaspătă), ardei (dulce), gogoșari, cartofi (roșii și dulci), dovleac, nap, varză murată, spanac (crud), muguri (toți), dovlecel (de vară), roșii (de culoare galbenă), creson, ițame

Fructe proaspete

Mere (golden delicios), caise (foarte coapte), fructe de pădure (cu excepția afinelor), cireșe (bing), grapefruit (roz), struguri, portocale japoneze, lămâi (coapte în copac), mango, longan, loquat, pepeni (de toate felurile), papaya, fructul pasiunii

Nuci (crude și înmuiate)

Migdale, macadamia, nuci pecan

Amidonuri și zaharuri

Carob, turte de mălai (galbene), mălai (galben), biscuiți din amidon de porumb (alcalin/cereale integrale), măămăligă, spaghetti (tăiței cu ou), popcorn (galben), sirop de arțar (100% pur), clătite (făină alcalină), produse de patiserie (făină alcalină), mazăre (verde uscată), orez brun (boabe scurte), paste vegetale

Făinuri

Făină de anghinare, porumb, grâu dur, ovăz, secară

Proteine

Avocado (copt), fasole uscată (lima, pinto), scoici, zer, brânză (albă), lapte de vacă (crud), găină Cornish, rață, pește (slab, precum calcan, păstrăv, biban), lapte de capră (crud), miel, nuci, iepure, semințe (toate când sunt germinate), lapte de soia, germenii de soia, broască țestoasă, iaurt (simplu)

Diverse

Unt (dulce), clorofilă, ceaiuri din plante, ulei de măsline

Alimente care produc aciditate

Următoarele alimente sunt considerate a fi acidifiante pentru organism.

Legume proaspete

Varză de Bruxelles, broccoli, conopidă, varză, vinete, salată (iceberg), ciuperci, ridichi, roșii (de culoare roșie)¹

Fructe proaspete

Mere (roșii și verzi), afine, cireșe (albe), coacăze, merișor, curmale, smochine, grapefruit (alb), nectarine, măslina, portocale, piersice (majoritatea), pere (bartlett), fructul kaki, ananas, prune, prune uscate, rodii, zmeură, rubarbă, gutui, căpșune (acrișoare), mandarine

Nuci (crude)

Nuci hickory, nuci de pin, fistic, nuci (negre și englezești)

Amidonuri și zaharuri

Dovleac de iarnă, orz, țărâțe, pâine (graham, secară, albă, integrală), cereale (toate tipurile, ambalate), făină de porumb (albă), biscuiți (albi), gogoși, dressinguri, fasole uscată (majoritatea), găluște (albe), sosuri (majoritatea tipurilor), miere, dovleac hubbard, jeleu (toate tipurile), anghinare jerusalem, melasă, clătite (albe), produse de

¹Legumele crucifere (broccoli, varza de Bruxelles, varza etc.) conțin sulf, el însuși acid, dar pot reface nivelul de minerale al unei persoane care suferă de pe urma acidității. Doar cei prea sensibili la acizi trebuie să le excludă din alimentație. Ceilalți le pot consuma cu moderație, cu efecte sănătoase.

patiserie (albe), alune, mazăre (uscată albă, galbenă), cartofi (cu coajă maro), conserve (zahăr alb), budinci, dovleac, orez (alb/sălbatic/maroniu cu bob lung), secară, supe (groase), spaghetti (albe), zahăr (toate tipurile), siropuri (zahăr alb), tapioca, napolitane (albe), grâu

Făinuri

Făină de orez brun, hrișcă, orz, grâu integral, soia și gluten

Proteine

Caju, somn, brânză (galbenă), crabi, ouă, pește (roz), alune de pădure, nuci hickory, linte, homar, carne (vită/porc/vițel), carne de oaie, măsline (verzi), stridii, arahide, unt de arahide, nuci de pin, fistic, carne de pasăre (pui), curcan (carne neagră), creveți, scoici, porumbel, vânat (sălbatic), lapte (cu conținut scăzut de proteine)

Diverse

Alimentele conservate și preparate tind spre aciditate, la fel ca alcoolul, îndulcitorii artificiali, cafeaua/ceaiul, medicamentele, uleiurile (hidrogenate), piperul și sarea de masă.

SECRETUL LONGEVITĂȚII

Cea mai mare dorință a noastră în viață este să ne păstrăm tinerețea cu grația, frumusețea, vivacitatea și farmecul ei. Cu toate acestea, devenim bătrâni la 40 de ani. În loc să ajungă la vârsta a treia cu strălucire sănătoasă, energie vitală și ambiție, milioane de oameni mor degeaba din cauza unor afecțiuni inutile, mulți dintre ei înainte

să atingă 75 de ani. 80% dintre cei care ajung la 65 de ani sunt invalizi, suferind de afecțiuni catarale, reumatism, artrită, boala lui Bright, diabet. Ei necesită aparate auditive pentru surzenie, ochelari pentru deficiențe de vedere, proteze dentare pentru pierderea dinților, cârje, bastoane și scaune cu rotile. Cum se întâmplă acest lucru? Răspunsul se găsește în stilul nostru de viață: consumul de alimente rafinate din dieta convențională, eliminarea defectuoasă și faptul că nu am curățat niciodată corpul în mod corespunzător ne-au condus la o stare de îmbolnăvire garantată.

Întreabă orice adolescent sau tânăr chiar puțin după 20 de ani dacă își dorește să ajungă la 80 sau 90 de ani, iar răspunsul, mai mult ca sigur, este un „Nu” îngrozit. Am ajuns să ne gândim la bătrânețe ca la o stare de senilitate, fără să ne dăm seama că dieta fără mucus și curățarea conțin promisiunea longevității de care să ne bucurăm în fiecare zi.

Adevăratul secret al longevității constă, pur și simplu, în restrângerea la minimum a consumului de alimente. Consemnările Bisericii Catolice arată că numeroși sfinți au trăit până la o vârstă înaintată consumând doar un „pumn de mâncare” zilnic. Studiile științifice moderne demonstrează o longevitate semnificativ mai ridicată la animalele care urmează diete foarte sărace în calorii. Avem, astfel, dovezi clare că un aport alimentar limitat prelungește viața.

Mii de persoane grav bolnave au reușit să-și depășească afecțiunile urmând un plan fără mic dejun. Două mese pe zi s-au dovedit a fi suficiente pentru un individ obișnuit. Micul dejun sau prima masă poate fi consumată la ora 10:00, iar următoarea la ora 16:30 sau la orice oră ulterioară care se dovedește mai convenabilă. Există și

numeroși adepți ai unui plan cu o singură masă pe zi, pe care tind să o prefere la sfârșitul după-amiezii. Cu o singură masă pe zi, practicanții beneficiază de un post de 24 de ore, deoarece între mese nu se consumă niciun fel de alimente solide. Apa, fructele și sucurile de legume pot fi consumate oricând atunci când dieta principală constă în legume și fructe fără amidon. Cu aceste cunoștințe, ai posibilitatea să alegi și să combini corect alimentele.

Piedici

Există numeroase aspecte care provoacă îndoieli și confuzie în încercarea de a trece la o dietă sănătoasă și favorabilă vieții. Zilnic vei fi bombardat cu informații contradictorii și te vei confrunta cu noi decizii despre cum și ce să mănânci. Cel mai bun lucru pe care îl poți face în aceste cazuri este să-i permiți corpului să-ți spună ce are nevoie. În plus, folosește informațiile următoare ca să-ți ghidezi procesul de transformare.

Cafeaua, ceaiul și alte stimulante

Multe dintre băuturile și condimentele folosite zilnic – precum sare, zahăr, mirodenii, alcool, cafea, ceai, cacao și tutun – sunt destul de nesănătoase și mulți oameni cred că trebuie evitate în totalitate. Este adevărat că aceste alimente stimulează organismul mai mult sau mai puțin în detrimentul vitalității și eficienței nervilor, dar ele nu produc mucus și nici nu lasă în organism o cantitate substanțială de deșeururi, precum o fac produsele din grâu, alimentele bogate în amidon, carnea, grăsimile și produsele lactate. Asemenea

băuturi și condimente sunt, în general, mult mai puțin nocive decât lăcomia, astfel încât, în comparație cu mâncatul în exces, ele sunt de preferat, probabil.

Este adevărat că alcoolul reprezintă cu siguranță o otravă, dar medicul englez S. Graham a avut categoric dreptate când a scris: „Un bețiv poate îmbătrâni, dar un gurmand, niciodată.”

Alimente calde *versus* alimente reci



Se consideră, de obicei, că temperatura diferitelor alimente influențează temperatura generală a corpului. Majoritatea oamenilor consumă alimente calde când temperatura pielii lor este rece și alimente reci când temperatura pielii este caldă. Aceste convingeri nu sunt științifice: temperatura alimentelor nu afectează temperatura centrală, care este întotdeauna constantă. Soluția mai logică pentru disconfortul resimțit în urma schimbărilor în temperatura exterioară o reprezintă exercitarea unui anumit control asupra mediului înconjurător. Când temperatura pielii este caldă, putem să facem un duș rece sau să folosim un ventilator. Când temperatura pielii este rece putem să purtăm haine călduroase sau să creștem căldura din interior la un nivel confortabil. În ambele cazuri, când temperatura pielii este menținută la un nivel de confort, suntem liberi să ne bucurăm de alimentele la care suntem adaptați biologic: în principal fructe crude, cu unele legume crude, nuci și semințe.

Excesul de detoxifiere

Este adevărat că te vei simți mai viguros în primele zile ale unei diete cu fructe sau ale unui alt regim de curățare, dar senzația de slăbiciune și oboseală poate apărea

rapid, însoțită de dureri de cap și chiar de palpitații. Acestea sunt cauzate de slăbirea și dizolvarea mucusului otrăvitor acumulat de organism de-a lungul anilor prin supraalimentație și care este eliminat acum prin fluxul sanguin.

O asemenea eliminare a otrăvurilor poate să provoace cu ușurință mai multe perturbări sistemice. Și este posibil să te descurajezi în acest punct, să pui la îndoială și chiar să îți pierzi încrederea în purificarea internă necesară dacă nu ești pe deplin convins de eficacitatea dietei naturale. Se impune ca aceste crize de vindecare să fie recunoscute ca atare și vindecarea să continue. Apariția cearcănelor sau sentimentul depresiei generalizate nu trebuie să te facă să pierzi din vedere scopul final pe care dorești cu ardoare să-l atingi – sănătatea înfloritoare și longevitatea.

Cantitatea de mucus și otrăvuri toxice stocate în cele mai profunde țesuturi ale corpului este mult mai mare decât se presupune. Dacă nu recunoaștem importanța enormă a curățării temeinice și profunde a harnalei umane, ne putem lăsa foarte ușor înșelați de semnele de boală care apar în timp ce încercăm să ne vindecăm. Acest efect până acum inexplicabil al dietei extrem de purificatoare s-a dovedit a fi o piedică pentru alți nutriționiști și experți în alimentație. Ei nu își dau seama că, fără o purificare prealabilă (precum curățările recomandate în această carte), mucusul și alimentele proteice descompuse, stocate în țesuturile stomacului și ale intestinelor încă din copilărie, vor fi dizolvate prea rapid de fructele proaspete și de legumele simple. Aceste toxine, dacă li se permite să intre în circulație în forma lor concentrată, pot să provoace simptome grave și chiar moartea. Cele mai bune alimente naturale ale omului (struguri, mere, piersice, caise, portocale, grapefruit, banane, ananas, smochine, curmale și multe altele) vor fi învinuite pe nedrept.

Mulți au încercat în zadar să depășească acest obstacol al toxicității apărute în mijlocul unei diete de curățare. Un discipol, după ce a trăit ani întregi cu o dietă vegetariană fără mucus combinată cu post, a mâncat 1 kilogram din cei mai dulci struguri și a băut, în același timp, 2 litri de suc de struguri proaspăt stors. Aproape imediat a avut senzația că moare. Au urmat amețeală extremă și palpitații ale inimii, împreună cu dureri puternice în stomac și regiunea intestinală. Vederea i-a fost afectată și a fost nevoit să se întindă. După aproximativ 10–15 minute, s-a produs marele eveniment. A izbucnit o diaree spumoasă plină de mucus, împreună cu vărsături abundente și mucus cu miros acid, iar acest lucru a fost urmat, în scurt timp, de cel mai mare eveniment dintre toate. O senzație de forță intensă l-a tentat să facă exerciții de îndoire a genunchilor și de întindere a brațelor, pe care le-a efectuat fără să obosească de 326 de ori consecutiv. Omul preistoric care trăia cu alimente nefierte în natură a avut, probabil, același sentiment.

Sarea

Sarea este un adaos relativ nou în dieta umană. Istoricii au găsit cele mai vechi dovezi ale exploatării sării în Europa și le-au datat ca având aproximativ 8500 de ani. Sarea obișnuită este o otravă absolută. Este un compus mineral anorganic neasimilat de corpul uman în scopuri nutriționale, dar omul mediu ingerează anual o cantitate nesănătoasă din ea. Sarea este o otravă protoplasmatică și a fost direct legată de simptomele bolilor umane incluzând hipertensiunea, edemele, tulburările psihologice, guta și sindromul premenstrual. Oamenii nu au o poftă instinctivă de sare; este un fenomen învățat și impus cultural. Consumul

de sare corespunde doar consumului de alimente gătit. Oamenii care consumă alimentele la care sunt adaptați biologic nu au poftă de sare. (Această notă finală privind problemele create de utilizarea sării trebuie luată cu măsură. Sarea de mare și Real Salt – minerale de sare din minele din Utah – au unele efecte profunde când sunt folosite în curățare, dar consumul zilnic trebuie tratat cu grijă.)

Postul de vindecare



Animalul care se îmbolnăvește sau este rănit folosește instinctiv legea divină și curativă a naturii, cea a postului. Totuși, postul este cel mai neînțeles și mai temut dintre toate remediile. De ce este el atât de dificil și slăbitor, chiar periculos? S-au scris volume despre subiectul postului de către experți autointitulați, dar puțini oameni înțeleg exact ce se întâmplă fiziologic și patologic atunci când spiritul vindecător – corpul personal, vital, eficient, nealimentat – postește categoric. Răspunsul este această formulă simplă, matematică, fiziologică:

$$V \text{ (vitalitate)} = P \text{ (putere)} - O \text{ (obstrucție)}$$

Postul pentru eliminarea impurităților acumulate este extrem de vindecător, întrucât boala este cauzată de lipsa de curățenie internă. Consumul de alimente „hrănitoare” în timpul unei perioade de boală este o practică dăunătoare, care provoacă mai mult rău decât bine. Boala este doar un efort din partea naturii de a începe procesul de vindecare prin eliminarea surplusului de deșeuri și a materiei bolnave din organism. Dacă ascuți și ții cont de vocea

liniștită a naturii, îți dai voie să rămâi calm, să dormi și să nu mai mănânci, ca să-i oferi naturii ocazia să elimine otrăvurile și să repare mecanismele corporale.

Indiferent cât de nefericit, bolnav, febril, slab sau disperat te simți, te vei simți mai bine dacă te oprești din mâncat. Vocea instinctivă a naturii le vorbește tuturor copiilor ei, atât animalelor, cât și oamenilor, învățându-i cum să experimenteze cele mai înalte niveluri de sănătate. Dar natura este neputincioasă când insiști să-i obstrucționezi bunele intenții cu o alimentație sporită, medicamente sau analgezice. Oamenii sunt cele mai bolnave animale de pe Pământ din cauza convingerilor incorecte în cunoștințele lor despre hrană și medicină.

Când alimentele solide de orice fel sunt eliminate în timpul unui post, fluxul sanguin, care circulă prin întregul sistem la fiecare 30 de secunde (de 120 de ori pe oră), începe să dizolve mucusul și deșeurile depuse în țesuturi. Aceste deșeuri se vor regăsi în stomac și în tractul intestinal, îndeosebi în orice organe și țesuturi specifice care provoacă simptome de boală.

Eliberarea obstacolelor acumulate în constituția unei persoane o poate supraîncărca de toxine în timpul unui post prelungit, ceea ce duce la senzații de slăbiciune și oboseală. Acest lucru este similar cu experiența unei persoane care trece brusc de la o dietă obișnuită la o dietă pe bază de fructe, așa cum s-a discutat anterior. În acest punct apare un obstacol critic pentru aproape toți cei care țin post, deoarece se pot îmbolnăvi destul de serios.

De fapt, 80% dintre bolnavii cronici a căror stare a devenit gravă ar muri, probabil, în urma unui post prelungit. Totuși, nicio persoană care postește nu moare din cauza lipsei de hrană. De fapt, se sufocă în și din cauza

propriilor deșeuri. Este necesar, de aceea, să dai dovadă de cea mai mare precauție. De fapt, este o crimă să-i recomanzi un post lung oricărui om bolnav și nefericit care este atât de mult înfundat de „deșeuri” încât vitalitatea practic i-a dispărut. O selecție specială a alimentelor este probabil indicată în acest caz – nu pentru o hrană mai bună, ci pentru un efect mai puțin agresiv în dizolvarea mucusului și a otrăvurilor. Alimentele potrivite ajută la încetinirea eliminării rapide a deșeurilor care, altfel, poate duce la o situație periculoasă. Conștientizarea acestui fapt și pregătirea adecvată, prin intermediul regimului alimentar bine echilibrat și ales cu grijă, vor reuși să facă din postul de curățare o experiență plăcută, nu una dezagreabilă.

Durata postului, intervalul de timp dintre posturi și chiar instrucțiunile privind tipurile adecvate de alimente care trebuie consumate între posturi trebuie să fie aplicate individual în fiecare caz. Acest lucru este valabil mai ales în cazul unor boli grave sau al unor afecțiuni cronice de lungă durată, în care vitalitatea discipolului este deja epuizată și la un nivel extrem de scăzut. Aceste metode de precauție trebuie respectate cu atenție, deoarece cantitatea de mucus care este acum dizolvată se poate dovedi mai mare decât eficiența vitală a discipolului.

Puterea curățării

Totuși, dacă deșeurile, mucusul și otrăvurile din corpul deja supraîncărcat sunt prea mari și de prea mult timp, natura singură nu este capabilă să ajute; chiar și postul la nesfârșit este fără speranță. Acela este momentul în care este necesar să cureți deschiderile corpului. Înainte

de restabilirea nutriției adecvate, este esențial ca fluxul sanguin să fie îmbunătățit și regenerat, astfel încât să fie în măsură să transporte cu succes otrăvurile și deșeurile dizolvate din țesuturi. Curățarea regulată previne acumularea otrăvurilor care provoacă îmbolnăvire.

Pe plan intern, suntem cu toții identici, cu 9 metri de intestine pe care nu le curățăm niciodată, deși ne spălăm pe dinți o dată sau de 2 ori pe zi la celălalt capăt. Studiați-vă corpul, nu există secrete. Convinge-te de veridicitatea absolută a purificării organismului la nivel celular și a unei diete fără mucus pentru prevenție.

Progresul apare prin recunoașterea bolii ca măsură de remediere. Am peste 40 de ani de experimente și teste efectuate asupra corpului meu, precum și asupra a sute de alte persoane, care sufereau cu toate de așa-zise „afecțiuni incurabile” (de exemplu, surzenie, orbire parțială și paralizie). Din toate am învățat că metodele mele de a învinge boala prin curățare și dietă corectivă duc la rezultate complete.

Cultura sănătății a reprezentat întotdeauna o chestiune de religie, întrucât corpul și spiritul sunt greu de separat. În trecut, preotul și fitoterapeutul erau, în general, aceeași persoană, dar aceste două aspecte ale ființei noastre au fost separate periculos de cultura modernă. Orbirea spirituală a împins civilizația actuală spre mâncăruri sofisticate și stiluri de viață gurmănde, în așa măsură încât nu mai putem exista mult timp în acest fel. Devine rapid și alarmant de necesar să stabilim un regim alimentar în funcție de cerințele noastre corporale. Trebuie să ne închidem urechile și mintea la informațiile false furnizate de experții ce ne recomandă cu ignoranță alimente artificiale care ne grăbesc sfârșitul încet, dar sigur.

REZUMAT

Persoana aparent sănătoasă trebuie să treacă mai întâi printr-o stare de purificare sau de boală, să spunem așa, ori cel puțin printr-un stadiu intermediar de boală, înainte să atingă nivelul superior al sănătății. În mod corespunzător, omul într-o stare perfectă de sănătate ar trebui să expire un miros frumos. Mirosul urât, transpirația, respirația neplăcută și toate mirosurile corporale nu sunt decât indicii ale materiei în putrefacție pe care o conțin, practic, toate corpurile.

Aceasta este reglementarea sănătății umane prin intermediul dietei și, cel mai important, prin limitarea acesteia. Este greu de înțeles, evident, cum să funcționezi pe termen lung cu o dietă atât de redusă, dar lasă-te ghidat de propriile experimente. Iată de ce este atât de importantă curățarea regulată a celor 9 deschideri ale organismului. Corpul tău știe ce anume are nevoie.

Învățăturile care urmează sunt vechi și totuși noi. Fie ca ele să fie acceptabile pentru toți cei care caută adevărul și sunt nerăbdători să participe la întruparea supremă a sănătății abundente și pline de bucurie! Adevărul fundamental pe care trebuie să-l deprindem cu toții mai întâi este importanța supunerii în fața legilor naturii.



Cele 9 deschideri ale corpului

După cum privesc taoiștii, corpul deține 7 ferestre, o ușă din față și una din spate, ca un templu sau o biserică. Cele 7 ferestre sunt deschiderile celor 5 simțuri din cap: 2 ferestre ale ochilor, 2 deschideri ale nărilor, 2 deschideri ale urechilor și o gură. Ușa din față se referă la deschiderea urogenitală, iar cea din spate, la anus. Împreună, acestea cuprind cele 9 deschideri (Fig. 2.1).

Cele 9 deschideri reprezintă pragurile de interacțiune ale corpului cu lumea. Prin aceste orificii circulă energie, informație și materie, care ne permit să asimilăm lumea exterioară în noi și să trimitem aspecte din noi în lume. În acest capitol vom explora funcțiile fiziologice ale fiecărui orificiu, precum și organele asociate și caracteristicile energetice conform medicinei chineze. Reține că deschiderile au relații atât fizice, cât și energetice cu organele asociate. Când o deschidere se blochează, corpul manifestă simptome fizice și/sau energetice.

Pentru fiecare dintre cele 9 deschideri am inclus câteva afecțiuni frecvente care apar din cauza blocajelor, precum și câteva metode de curățare – inclusiv tehnici de

automasaj și spălături fizice. Reține, totuși, că informațiile despre curățare din acest capitol sunt generale. Vezi Capitolul 3 pentru instrucțiuni specifice despre cum să efectuezi curățările și să găsești suplimentele adecvate.

Fiecare dintre cele 9 deschideri include anumite organe și țesuturi din apropiere, enumerate în continuare între paranteze. În plus, fiecare deschidere este asociată cu un organ specific.

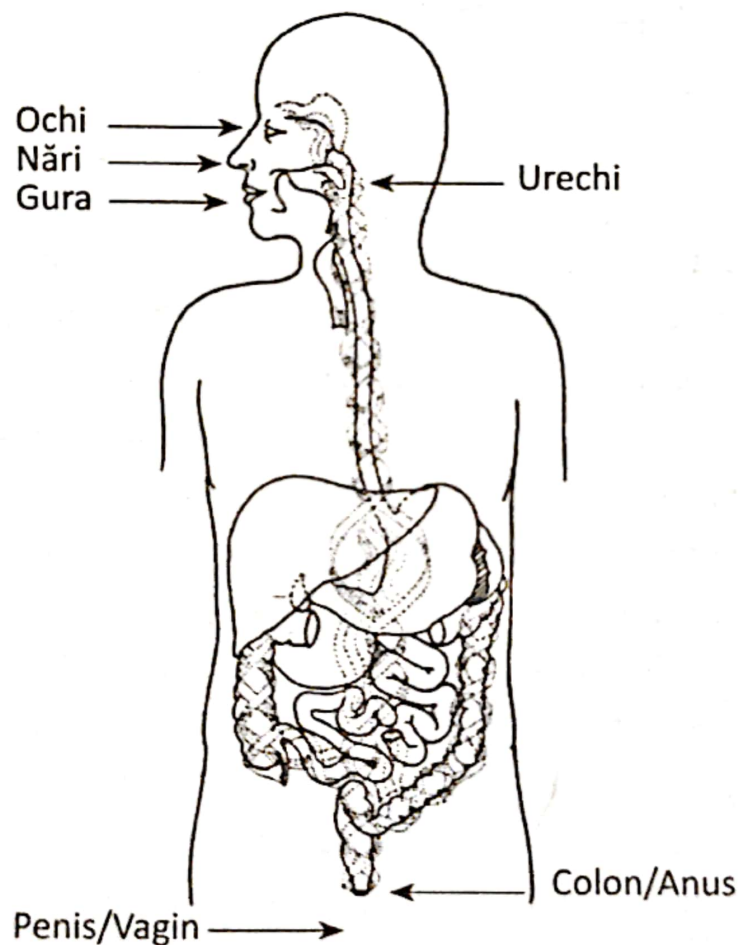


Fig 2.1. Cele 9 deschideri ale corpului

- **Colonul** (include anusul, rectul, intestinul gros) și plămânii
- **Aparatul urogenital** (include penisul, vaginul, testiculele, ovarele) și rinichii

- **Gura** (include buzele, gingiile, limba, gâtul) și splina/pancreasul/inima
- **Nărilor** (includ nasul, sinusurile, diafragma) și plămânii
- **Ochii** (includ nervii optici, ochiul mijlociu, glanda pineală, glanda pituitară) și ficatul
- **Urechile** (includ urechea internă, timpanul, glandele suprarenale) și rinichii

Colonul – ușa din spate

Colonul este cea mai importantă deschidere de gestionat în corpul fizic (Fig. 2.2). Starea sa de sănătate sau de boală are efecte profunde asupra stării generale de sănătate a unei persoane. Fiind în parte un sistem de canalizare, colonul devine rapid o hazna când este neglijat sau abuzat. Când este curat și normal, suntem bine și fericiți; dacă îl lăsăm să stagneze, însă, va distila în sânge otrăvurile de descompunere, fermentație și putrefacție, otrăvind creierul și sistemul nervos, astfel încât devenim deprimați și iritabili mental. Otrăvește inima și ajungem slabi și apatici, afectează plămânii și respirația este urât mirositoare, atacă organele digestive și suntem stresați și balonați, infectează sângele și pielea devine palidă și nesănătoasă. Îmbătrânim prematur, arătăm și ne simțim bătrâni, suferim de articulații rigide și dureroase, ochi mohorâți și un creier leneș. Plăcerea de a trăi dispare.

Normele culturale actuale dictează că oamenii trebuie să consume 3 mese pe zi. Procedând astfel, însă, supra-solicităm deseori acest organ delicat. Deoarece principala funcție a colonului o reprezintă digerarea și procesarea

a ceea ce intră în organism, fluxul constant de alimente împiedică perioada de odihnă atât de necesară care permite vindecarea. În plus, calitatea slabă a unor alimente și introducerea de chimicale și hormoni în organism pun o presiune suplimentară asupra întregului sistem. După câteva decenii, acești agenți abuzivi uzează colonul și îl fac vulnerabil la cancer sau la o altă criză de sănătate. Nu este de mirare că, dintre cancere, cel de colon este unul dintre cele mai frecvent diagnosticate în Occident.

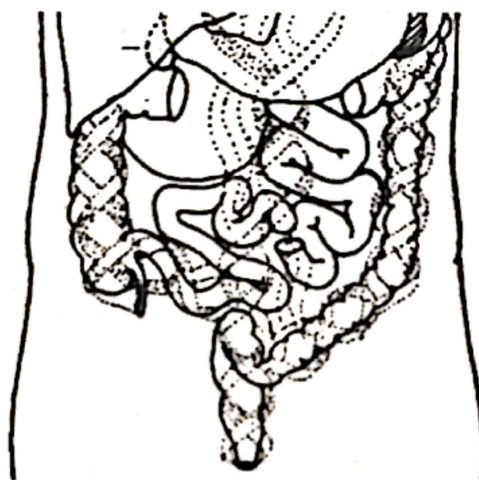


Figura 2.2. Colonul

Caracteristicile colonului

Organe asociate: plămâni și piele

Element: Metal

Anotimp/climat: toamnă (uscăciune)

Sunet vindecător: Sss-s-s-s-s-s

Părți ale corpului: piept, interiorul brațelor, degetele mari, abdomen

Simț: miros

Gust: picant

Culoare: alb

Emoții negative: tristețe, mâhnire, supărare

Emoții pozitive: corectitudine, cedare, curaj

Organe asociate: Plămâni

Colonul (energie yang) este conectat energetic cu plămâni (energie yin). Plămâni îi furnizează colonului energia de care are nevoie pentru defecare și eliminarea energiei nefolosite prin anus (Fig. 2.3).

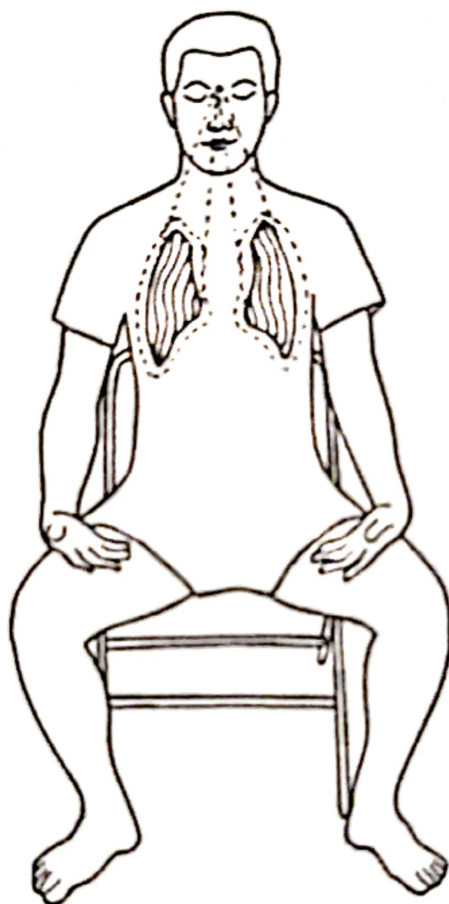


Fig. 2.3 Plămâni

Plămâni contribuie cu o energie „distributivă descendentă” la procesele de schimb ale organismului. Ciclul respirației este cel mai evident dintre aceste schimburi, dar organismul gestionează numeroase procese în același timp prin intermediul altor sisteme. De exemplu, plămâni guvernează și circulația sângelui și sănătatea vaselor de sânge, precum și schimbul dintre organism și mediul său exterior prin intermediul pielii.

Afecțiuni frecvente

Afecțiunile frecvente ale colonului includ diareea, constipația, durerile abdominale și sindromul colonului iritabil. Constipația apare când intestinul absoarbe prea multă apă, iar materiile fecale sunt prea uscate pentru a se deplasa cu ușurință. Laxativele ameliorează temporar simptomul constipației, dar nu îmbunătățesc sănătatea colonului. Dimpotrivă, laxativele otrăvesc mușchii colonului, determinând intestinul să se răsucescă și să se contorsioneze ca un șarpe muribund.

Diareea reprezintă frecvența și lichiditatea anormală a materiilor fecale. Ea este cauzată de incapacitatea ileonului (partea inferioară a intestinului subțire) și a colonului de a absorbi suficientă apă. Medicina occidentală a identificat mai mult de 50 de varietăți de diaree.

Curățarea deschiderii colonului

Următoarele terapii curăță și detoxifică colonul. Vezi Capitolul 3 pentru detalii despre efectuarea lor.

- **Chi Nei Tsang:** Porțile Vântului, Detoxifierea pielii, Tehnica scobiturii și Tehnica valurilor.²
- **Purificare celulară:** băuturi cu bentonită/psyllium, suplimente
- **Spălare:** colonic cu implanturi, acidofilus
- **Practici suplimentare de curățare:** perierea uscată a pielii, băi solare

² Pentru mai multe informații despre Chi Nei Tsang, vezi cărțile *Chi Nei Tsang* (Rochester, Vermont, Destiny Books, 2007) și *Advanced Chi Nei Tsang* (Rochester, Vermont, Destiny Books, 2009).

Aparatul urogenital: ușa din față

Aparatul urogenital include rinichii, uterul, vezica și uretra, precum și penisul, vaginul, ovarele și testiculele (Fig. 2.4.). Sistemul urinar ajută la filtrarea și excreția deșeurilor și toxinelor procesate de sistemul digestiv. Sistemul urinar, îndeosebi rinichii, acționează și ca mecanism de echilibrare, menținând niveluri precise de apă, pH precum și hormoni și minerale care trebuie să se afle la anumite concentrații în fluxul sanguin. Sistemul genital este responsabil de activitatea sexuală, precum și de producția de hormoni sexuali și celule reproducătoare.

Caracteristicile aparatului urogenital

Organe asociate: rinichi, vezică urinară, glande suprarenale, organe genitale, ovare, testicule

Element: Apă

Anotimp/climat: iarnă (rece)

Sunet vindecător: Ciuu-uu-uu-uu

Părți ale corpului: partea laterală a tălpii, partea interioară a piciorului, piept, zona inghinală

Simț: auz

Gust: sărat

Culoare: negru sau albastru închis

Emoții negative: frică, șoc

Emoții pozitive: blândețe, liniște, vigilență

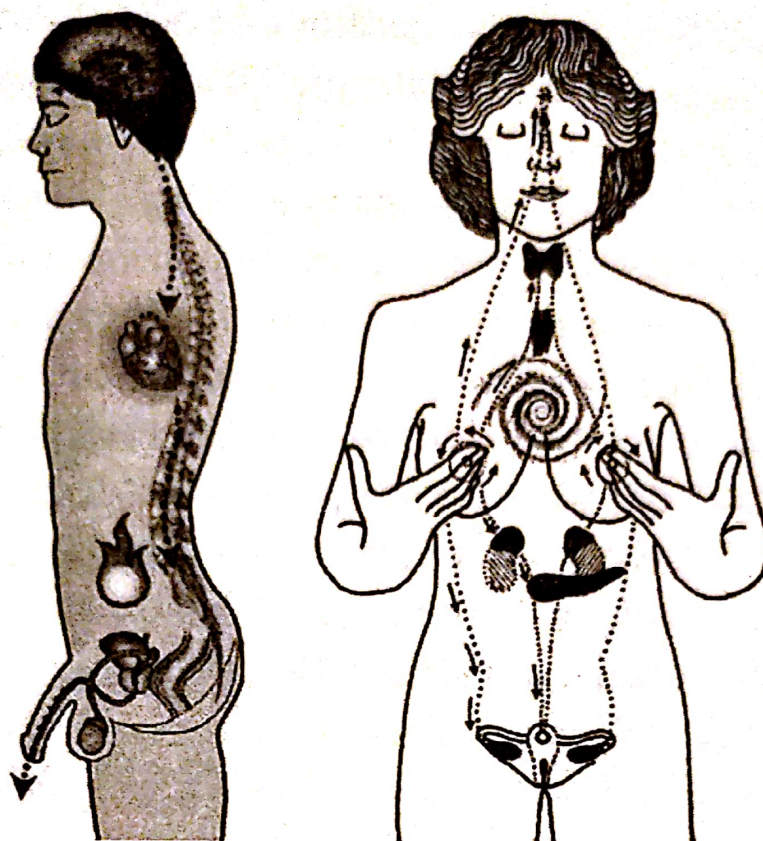


Fig 2.4. Orificiile genitale și tractul urinar

Organe asociate: Rinichii

Rinichii sunt, evident, organul legat de aparatul urogenital. Ei exprimă la nivel energetic baza puterii noastre spirituale prin punctul Ming Men, unde este depozitată originea energiei (chi) în corp. Rinichii formează energiile fundamentale yin și yang din care extrag toate celelalte organe. Ca sediu al puterii energetice a corpului, rinichii constituie un aspect important care trebuie menținut în echilibru. Fiind un organ de Apă, dar sursa de Foc pentru întregul corp, rinichii trebuie să se echilibreze în permanență între energiile yin și yang.

Afecțiuni frecvente

Aparatul urogenital este vulnerabil la iritații și infecții; de fapt, bolile sale reprezintă al doilea cel mai frecvent tip

de infecție. Sistemul reproducător este afectat de dezechilibre hormonale și infertilitate, printre altele. În plus, orice dezechilibru de yin și yang în organe își poate avea rădăcina în rinichi, care sunt sursa întregului yin și yang din organism. Aceste dezechilibre se exprimă în diverse moduri în funcție de deficiența primară – de yin sau de yang.

Când energia yin a rinichilor este deficitară, organismul poate să resimtă dureri în jurul rinichilor, țiuit în urechi, febră după-amiaza sau palme calde și transpirate. Când energia yang a rinichilor este deficitară, organismul poate să resimtă, din nou, dureri în zona lombară și la genunchi, dificultăți la urinare, scăderea energiei, reducerea apetitului sexual sau sensibilitate în a experimenta orice senzație de frig. Totuși, deoarece yinul și yangul rinichilor sunt atât de intim conectate, perturbarea unuia îl va afecta în cele din urmă și pe celălalt.

Curățarea deschiderii aparatului urogenital

Următoarele terapii curăță și detoxifică aparatul urogenital. Vezi Capitolul 3 pentru detalii despre efectuarea lor.

- **Automasajul Chi:** tapotarea, baterea ușoară și încălzirea rinichilor³
- **Masajul sexual Chi:** respirație și compresie genitală
- **Spălare:** spălarea rinichilor și curățare cu plante medicinale

³ Pentru informații mai detaliate despre automasajul Chi, vezi cartea *Chi Self-Massage* (Rochester, Vermont, Destiny Books, 2006).

Gura

Gura este următoarea deschidere din călătoria noastră (Fig. 2.5). Evident, gura este un ansamblu de numeroase sisteme care ne facilitează interacțiunile cu lumea exterioară. Limba, dinții, palatul moale și cel tare și diferite tipuri de glande contribuie la funcționarea gurii. Prin intermediul gurii suntem capabili să ne proiectăm vocea, să consumăm alimente și să vomităm, la nevoie. Gura este singurul orificiu pe care alegem cum să îl umplem; din acest punct de vedere, ea este diferită de celelalte deschideri.

Caracteristicile gurii

Organe asociate: splină, pancreas, stomac

Element: Pământ

Anotimp/climat: vara indiană (blândă)

Sunet vindecător: Hoo-o-o-o-o-o

Părți ale corpului: zona abdominală, diafragmă, piept

Simț: gust

Gust: dulce

Culoare: galben

Emoții negative: îngrijorare, milă, anxietate

Emoții pozitive: sinceritate, deschidere, echilibru



Fig. 2.5. Deschiderea gurii

Organ asociat: Splina

Organul asociat gurii este splina, aflată în spatele stomacului, în regiunea abdominală superioară stângă. În medicina tradițională chineză, splina are rolul de a ajuta stomacul să extragă energia din alimente. Acesta este procesul prin care organismul obține o formă importantă de chi: Chi-ul dobândit, care completează prima noastră formă de chi, Chi-ul înăscut, moștenit de la părinți.

Chi-ul splinei este o energie „transportatoare ascendentă” – ca o fântână – care distribuie chi-ul hrănitor către restul corpului. Splina acționează ca un rezervor pentru sânge și este loc de descompunere a excesului de globule roșii din sânge. Chi-ul splinei păstrează organele la locul lor, reglează fluxul sanguin și menține tonusul muscular. Sănătatea splinei se exprimă prin deschiderea gurii și este evaluată prin starea buzelor. Buzele palide și uscate, de exemplu, sunt un semn al chi-ului slab al splinei.

Splina este privită ca fiind și sursa temperamentului unei persoane, astfel încât stările de spirit, dorințele și înclinațiile pot fi exprimate foarte direct prin gură. De aceea se consideră că sănătatea acestui organ afectează și voința persoanei.

Afecțiuni frecvente

Afecțiunile deschiderii gurii se pot exprima direct – prin răni bucale, probleme ale gingiilor sau afecțiuni ale canalelor salivare – sau indirect, prin intermediul căilor energetice ale splinei. În acest caz, apar slăbiciune, oboseală, vânatăi ușoare sau apetit scăzut. Alimentația deficitară și mesele inconsecvente influențează negativ sănătatea splinei, până la un punct în care simpla revenire la modelul

alimentar normal poate să nu fie suficientă pentru recuperarea completă.

Curățarea deschiderii gurii

Următoarele terapii curăță și detoxifică gura. Vezi Capitolul 3 pentru detalii despre efectuarea lor.

- **Automasajul Chi:** gingii, limbă, dinți
- **Spălare:** ulei de măsline, peroxid de hidrogen, bicarbonat de sodiu

Urechile

Urechea include urechea externă și canalul auditiv, format din timpan, ciocan, urechea medie, nicovală, cochlee și trompa lui Eustachio (Fig. 2.6). În mod colectiv, aceste structuri ajută la filtrarea vibrațiilor și rezonanțelor pentru sistemul auditiv. Urechea acționează și ca organ de echilibru pentru corp, ajutându-ne să rămânem orientați în spațiu.

Caracteristicile urechilor

Organe asociate: rinichi, vezică urinară, glande suprarenale

Element: Apă

Anotimp/climat: iarnă (rece)

Sunet vindecător: Ciuu-uu-uu-uu

Părți ale corpului: partea laterală a tălpii, partea interioară a piciorului, piept, zona inghinală

Simț: auz

Gust: sărat

Culoare: negru sau albastru închis

Emoții negative: frică, șoc

Emoții pozitive: blândețe, liniște, vigilență

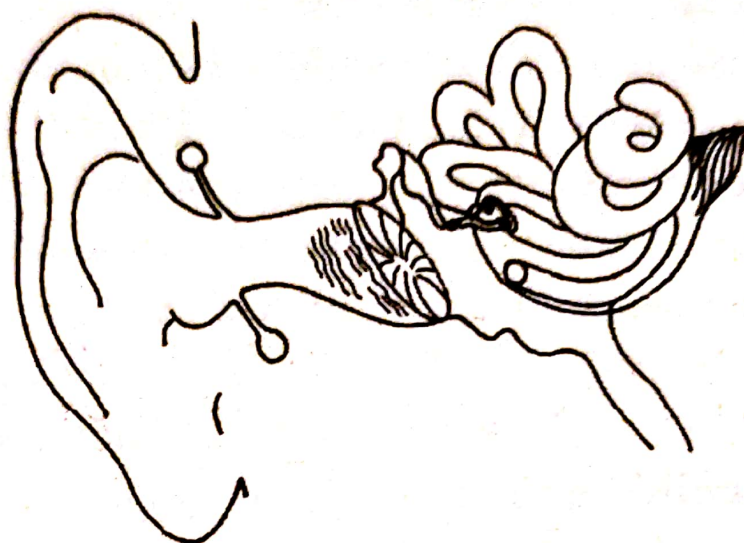


Fig. 2.6. Deschiderea urechii

Organ asociat: Rinichii

Rinichii guvernează cele două deschideri ale urechilor, precum și deschiderea aparatului urogenital, așa cum este descris anterior. Ei ajută la filtrarea deșeurilor din sânge și, astfel, sunt adeseori suprasolicitați. Dacă în sistem există mai multe deșeuri decât sunt capabili să filtreze rinichii, excesele au tendința să se adune în canalele și tubulii renali, afectându-le funcția. Curățarea regulată a rinichilor asigură eliminarea sedimentelor dăunătoare și contribuie la funcționarea lor corectă, la eficiență maximă.

Afecțiuni frecvente

Orice blocaj în canalele auditive – precum inflamația, acumularea de ceară sau dezechilibrul dintre yinul și yangul rinichilor – poate să provoace țuit în urechi și pierderea auzului. În plus, problemele urechii interne provoacă amețeli și vertij.

Rinichii elimină toxinele după ce acestea au fost descompuse și eliberate de ficat. Rinichii care devin supraîncărcați cu toxine își încetinesc funcția, ceea ce duce la pierderi de energie în restul corpului. Când nu funcționează corect, permit eliberarea unei cantități prea mari de lichid în fluxul sanguin, ceea ce creează hipertensiune arterială.

Curățarea deschiderii urechilor

Următoarele terapii curăță și detoxifică urechile. Vezi Capitolul 3 pentru detalii despre efectuarea lor.

- **Automasajul Chi:** urechea externă, lobii și cochlea, urechea internă, tobele
- **Spălare:** terapia auriculară termică (arderea lumânărilor de ceară)

Nările

Nările îndeplinesc mai multe funcții vitale. Pe lângă faptul că ne permit să simțim mirosul, ele protejează plămânii în două modalități semnificative. Când inspirăm corect (pe nas, nu pe gură), nasul filtrează murdăria și o împiedică să ajungă la plămâni. De asemenea, el încălzește aerul, astfel încât aerul foarte rece să nu rănească plămânii, destul de sensibili.

Nasul este străbătut de 3 meridiane energetice: meridianul Intestinului gros, meridianul Stomacului și canalul Guvernator. Frecarea nasului stimulează astfel stomacul și intestinul gros, întărește regulatorul de temperatură și sporește secreția hormonală. În China, doar câteva ace inserate pe nas servesc ca anestezic general înainte de intervenția chirurgicală pe orice parte a corpului.

Caracteristicile nărilor

Organe asociate: plămâni, intestin gros, sinusuri, piele

Element: Metal

Anotimp/climat: toamnă (uscăciune)

Sunet vindecător: Sss-s-s-s-s-s

Părți ale corpului: piept, interiorul brațelor, degetul mare, diafragma

Simț: miros

Gust: picant

Culoare: alb

Emoții negative: tristețe, mâhnire, supărare

Emoții pozitive: corectitudine, cedare, curaj

Organe asociate: Plămânii

Plămânii sunt organe perechi, în formă de con, situate în cavitatea toracică. Ei sunt separați de inimă prin membrana pleurală care înconjoară fiecare plămân și separați de cavitatea abdominală prin diafragmă. Plămânii amestecă sângele cu oxigen și expulzează aerul uzat, inclusiv dioxidul de carbon și alte toxine. Diafragma și mușchii intercostali controlează mișcarea plămânilor.

După cum s-a menționat anterior, plămânii sunt organul yin de Metal, conform sistemului celor 5 elemente. Ei au o varietate de funcții, prima dintre ele fiind aceea de a produce chi pulmonar. Plămânii guvernează acest chi (împreună cu respirația) până la nivel celular. În celulele plămânilor, chi-ul intern al individului se întâlnește cu chi-ul Universului, transportat în aer. Plămânii controlează și pielea și transpirația.

Afecțiuni frecvente

Un nas nesănătos este incapabil să protejeze corespunzător plămânii de răceli și infecții frecvente. În astfel de cazuri, sinusurile sunt adesea congestionate, pline de lichid și/sau infectate. Infecțiile cronice ale sinusurilor dau naștere la numeroase probleme de sănătate, inclusiv dureri de cap, probleme dentare și oboseală. Un nas slab afectează și vocea și chiar personalitatea. Un nas subțire, plat și cu aspect nesănătos sau un nas urât conturat îl face pe individ mai puțin atrăgător pentru alte persoane. Un nas puternic, pe de altă parte, te ajută să deții un chi bun.

Nasul este locul în care suflul vieții intră în corpul nostru. Frecarea și masarea nasului sporește chi-ul și îmbunătățește circulația în jurul nasului.

Curățarea deschiderii nărilor

Următoarele terapii curăță și detoxifică nările. Vezi Capitolul 3 pentru detalii despre efectuarea lor.

- **Automasajul Chi:** nări, podul și părțile laterale ale nasului
- **Spălare:** apă caldă cu sare

Ochii

Ochii sunt ferestrele spiritului. În taoism, considerăm ochii ca fiind energia yang care ghidează fluxul de chi în întregul corp. Ei ne influențează enorm personalitatea.

În zilele noastre, oamenii își folosesc ochii mult mai mult decât în trecut ca să citească, să se uite la televizor și să lucreze cu computere, electronice și microscopie.

Aceasta îi suprasolicită foarte mult și le drenează energia, precum și pe cea din ficat, organul lor asociat. Fiind conectați la sistemul nervos, ochii au o importanță deosebită și dezvăluie starea de sănătate a întregului organism: prin intermediul ochilor ne dăm seama ce organe sunt slabe și/sau toxice (Fig. 2.7). Curățarea și masajul ochilor îndepărtează stresul din organele vitale.

Unii oameni se nasc cu mult alb în ochi – 3 porțiuni de alb la o porțiune de iris –, ceea ce poate duce la o privire suspectă. O asemenea afecțiune, numită uneori „ochi de hoț” sau „ochi de atac periculos”, îi poate face pe oameni să se simtă inconfortabil în preajma acelei persoane. Totuși, dezechilibrul este adesea corectat cu ajutorul curățării și exercițiilor descrise aici.⁴

Caracteristicile ochilor

Organe asociate: ficat și vezica biliară

Element: Lemn

Anotimp/climat: primăvară (umezeală)

Sunet vindecător: Șșș-ș-ș-ș-ș-ș

Părți ale corpului: coaste, interiorul picioarelor, zona inghinală, diafragma

Simț: vedere

Gust: acru

Culoare: verde

Emoții negative: furie, agresivitate

Emoții pozitive: bunătate, generozitate, iertare

⁴ Pentru informații suplimentare despre îmbunătățirea vederii și sănătatea ochilor, vezi *The Art of Cosmic Vision* (Rochester, Vermont, Destiny Books, 2010), scrisă în colaborare de Mantak Chia și Robert T. Lewanski.

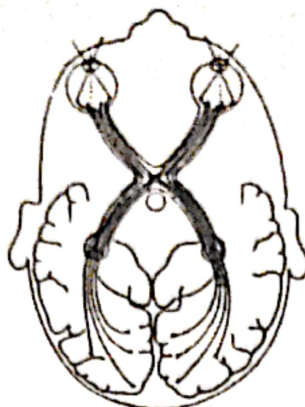


Fig. 2.7. Conexiunea dintre ochi și creier

Organe asociate: Ficatul

Ficatul depozitează toate toxinele, otrăvurile, substanțele chimice și medicamentele absorbite de organism. El îndeplinește funcția de descompunere chimică a acestor otrăvuri în compuși mai puțin toxici, care sunt mai ușor eliminați din organism.

În practica medicinei chineze, ficatul depozitează și sângele și asigură buna circulație și direcția chi-ului în organism. Ca parte a acestei funcții de curgere a energiei, ficatul influențează în mare măsură și fluxul și ritmul sistemului digestiv. Se spune, de asemenea, că el contribuie la rezistența organismului la influențele patogene externe. Ficatul aflat într-o stare de sănătate înfloritoare este originea bunătații și fermității. Se consideră că ficatul ne influențează capacitatea de a ne planifica viața. El controlează tendoanele, își arată starea de sănătate la nivelul unghiilor, se deschide în zona ochilor, găzduiește Sufletul Eteric (Hun) și influențează visele.

Afecțiuni frecvente

Când deschiderile ochilor se blochează, apar numeroase probleme de vedere, inclusiv degenerescența maculară, vederea încețoșată, flocoane și miopia de apropiere

și de depărtare. Blocajele ochilor sunt cauzate și de probleme la nivelul ficatului, frecvent suprasolicitat ca urmare a procesării atât de multor toxine. Când încărcătura de otrăvuri devine prea mare, procesul digestiv al ficatului și alte funcții sunt împiedicate să funcționeze adecvat. Secreția de bilă din vezica biliară va încetini probabil, ceea ce duce la formarea de calculi biliari, care afectează și mai mult funcția digestivă.

Toxinele din ficat, acumulate în timp, trebuie eliberate încet, printr-o curățare bine planificată și executată cu atenție. În plus, restul corpului trebuie sprijinit în același timp, cu detoxifierea splinei și a sistemului limfatic, precum și cu tonifierea rinichilor.

Curățarea deschiderii ochilor

Următoarele terapii curăță și detoxifică ochii. Vezi Capitolul 3 pentru detalii despre efectuarea lor.

- **Chi Nei Tsang:** tehnici de pompare, scobire, tapotare și coacere
- **Automasajul Chi:** globi oculari, pleoape, orbite, lăcrimarea și însorirea
- **Spălare:** săruri Epsom, ulei de măsline, grapefruit



Curățări pentru cele 9 deschideri

Acest capitol se concentrează pe curățarea celor 9 deschideri ale corpului denumite ușa din spate (anus), ușa din față (penis și canalul vaginal) și cele 7 ferestre (2 ochi, 2 urechi, 2 nări și gura) (Fig. 3.1). Este necesar, ca regulă generală, să menținem aceste zone curate, deschise și fluide pentru a elimina orice resturi sau toxine care au pătruns ori au fost stocate acolo. În timpul procesului de curățare, lucrăm pentru eliminarea toxinelor și otrăvurilor acumulate prin aceste 9 deschideri. Apoi, le sigilăm în mod conștient pentru a le reține energia.

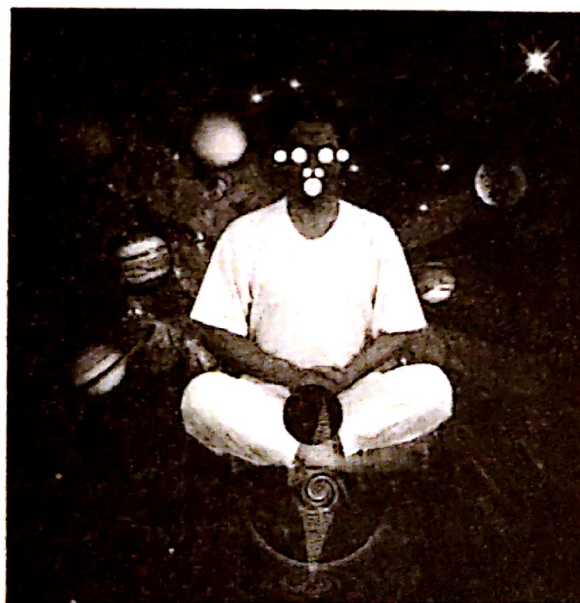


Fig. 3.1. Cele 9 deschideri sunt ușa din spate, ușa din față și cele 7 ferestre.

Ușa din spate

Colonul

Cheia sănătății ușii din spate – și, în multe privințe, a sănătății întregului corp – constă în eficiența cu care elimini toxinele și resturile acumulate din ceea ce ai ingerat. Taoiștii recomandă cu căldură pentru colon – care include anusul, rectul și întregul abdomen inferior – practicile regulate de curățare pentru eliminarea oricărei acumulări de toxine. Cele mai importante sunt colonicul și periajul uscat al pielii. Se recomandă și băile solare, curățarea rectului și spălarea feței cu un burete natural. Aceste practici de curățare sunt descrise detaliat în continuare.

Respirația este, în general, profundă și conștientă, prin extinderea abdomenului inferior pentru aducerea aerului și extinderea, astfel, a plămânilor, apoi aplatizarea abdomenului pentru împingerea aerului uzat în afara corpului. Ea ajută la activarea și repararea tuturor proceselor naturale de eliminare ale organismului. În acest fel, orice tip de exercițiu aerobic sprijină eliminarea prin activarea plămânilor, care apoi activează organul lor asociat, colonul. Invers, atunci când cureți ușa din spate, îți îmbunătățești și respirația.

Îți imaginezi ce se află în colon și rect dacă nu le-ai curățat niciodată și ai acumulat toxine timp de 20, 30 sau 40 de ani. Este necesar să cureți această zonă a corpului la fel cum o faci cu celălalt capăt (gura și dinții). Pe măsură ce purifici colonul, începi să elimini o mulțime de grăsime și acizi în exces.

Colonicul

Colonicul este o metodă de spălare a colonului cu apă pentru eliminarea deșeurilor alimentare și resturilor afectate. Există două tipuri principale de colonic: cu capăt deschis și cu capăt închis. Colonicul cu capăt deschis presupune introducerea în rect a unui furtun cu vârf subțire, conectat la un recipient umplut cu apă caldă. În apă pot fi adăugate alte ingrediente cunoscute sub numele de „implanturi”, incluzând clorofilă, cafea, usturoi, săruri Epsom sau o combinație a acestora. Dispozitivul colonic cu capăt închis este operat de un colonoterapeut. Insertia sa metalică trimite apă în colon și trage afară resturile evacuate.

Procesul unui colonic este asemănător cu spălarea gurii, cu excepția faptului că se întâmplă în colon. Se spală pielea internă a colonului și, astfel, se eliberează orice blocaj. Dar, în timp ce tipul cu capătul închis folosește un aparat pentru împingerea apei înăuntru și eliminarea ei, tipul cu capătul deschis se bazează pe gravitație și pe mușchii rectali propriu-ziși pentru eliminarea soluției de apă și a resturilor însoțitoare. În această carte vom descrie metode și practici pentru colonicul cu capăt deschis, care se pot efectua acasă. Dacă preferi, însă, le poți face și la o unitate specializată (Fig. 3.2).

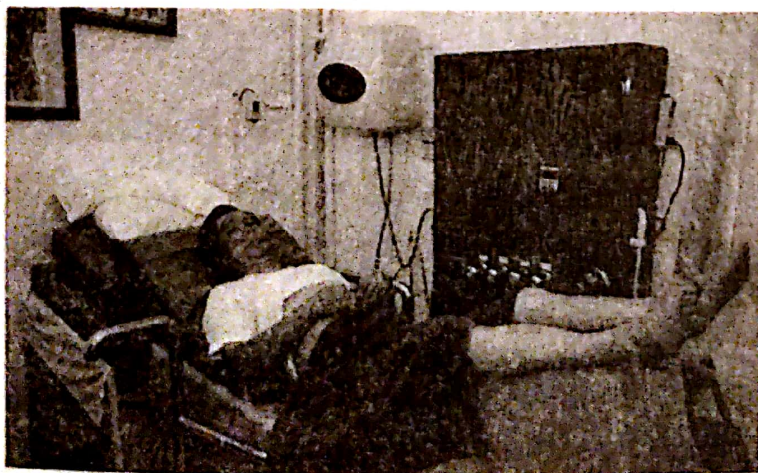


Fig. 3.2. Curățarea colonică la o unitate specializată de curățare a colonului

O serie colonică înseamnă un colonic la 2 zile, timp de 1 săptămână până la 2 săptămâni. Este necesar să efectuezi o serie la fiecare 6 luni pentru curățarea întregului organism. Există o singură atenționare: colonicul va extrage din peretele digestiv o mare parte din bacteriile naturale necesare digerației alimentelor, astfel încât trebuie să incluzi suplimente de acidofilus pentru a cultiva din nou bacteriile în interiorul colonului.

În cazul unui colonic cu capăt deschis, se umple o găleată cu apă, se așază deasupra toaletei pentru a-i oferi gravitație și se stă pe o placă specială în timp ce agăți tubulatura deasupra toaletei (Fig. 3.3).⁵ În timp ce eliberezi încet apa din vârful tubulaturii găleții în rect, poți să îți masezi abdomenul și să efectuezi exerciții aerobice ușoare, ca să sprijini organismul să elimine (Fig. 3.4).

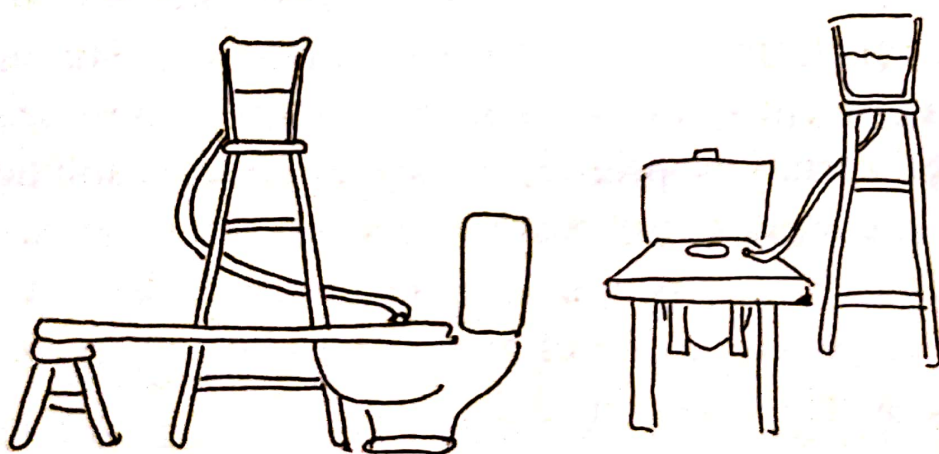


Fig. 3.3. Configurația pentru un colonic cu capăt deschis, care poate fi autoadministrat

Una dintre problemele legate de colon o reprezintă faptul că oamenii stau în picioare – spre deosebire de alte animale, care stau în 4 labe. Din cauza poziției noastre verticale, corpul trebuie să deplaseze deșeurile în *susul*

⁵ Vezi secțiunea de resurse de la final pentru detalii despre achiziționarea unei plăci colonice numite uneori *colega*.

corpului în colonul ascendent, împotriva gravitației. Aceasta face ca o persoană cu chi deficitar să devină constipată, ceea ce îi agravează și mai mult starea nesănătoasă. Când îți cureți colonul în mod regulat, începi să conștientizezi importanța modului în care defechezi. Mirosurile, gazele și chiar modul în care stai jos devin detalii semnificative ale vieții cotidiene. Dacă, de exemplu, ai o dietă foarte curată care include multă clorofilă, nu vor exista gaze și niciun miros la defecație. O mare parte dintre gazele și mirosurile pe care le asociem cu intestinele provin, de fapt, din alimente necorespunzătoare, care nu sunt în acord cu organismul. Combinațiile oribile a ceea ce introducem în corp – produse de origine animală, produse acide, zaharuri și amidon – sunt cele care creează o reacție chimică pe măsură ce încep să se descompună, ceea ce duce la explozii de gaze.

Cea mai bună poziție pentru defecare este poziția ghemuită. În cea mai mare parte a Asiei nu există scaune de toaletă, iar oamenii se ghemuiesc într-o poziție cocoșată. Aceasta este o metodă mult mai igienică deoarece nu te așezi fizic pe nimic, deci nu există riscul de transmitere a germenilor. Numeroase culturi asiatice tradiționale folosesc, de asemenea, apa pentru spălarea anusului în loc de hârtia igienică, având tendința de a se încurca între fese și a împiedica uscarea corespunzătoare.

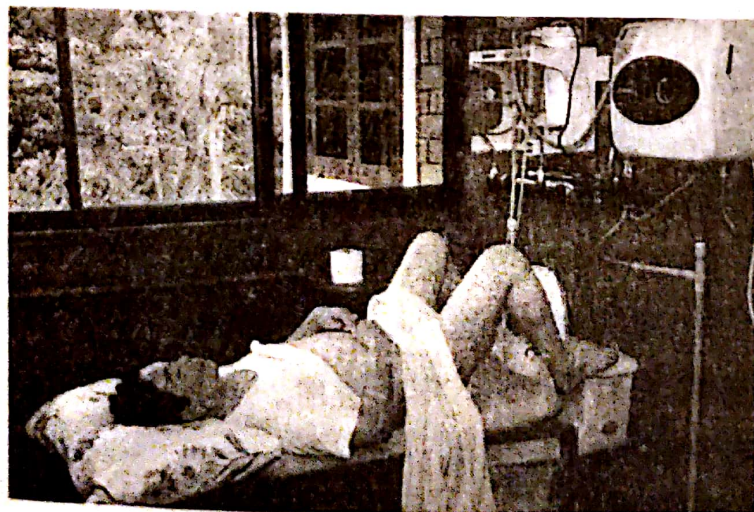


Fig. 3.4. Masarea abdomenului în timpul folosirii unei plăci colonice cu operare individuală

Curățarea colonică

1. Așază capota plăcii colonice⁶ pe toaletă și placa pe scaun – sau apelează la un specialist în colonice.
2. Conectează tubulatura la găleată; apoi umple-o cu apă caldă și clătește-o. Verifică eliberarea apei.
3. Introdu vârful rectal în tubul din capota plăcii. Așază-l pe placă și întinde-te pe spate pe placă, cu feșele pe capotă.
4. Aplică gel rectal și introdu vârful rectal în anus.
5. Relaxează-te. Eliberează clema pentru tub. Lasă apa să curgă liber.
6. Masează partea stângă a abdomenului inferior – colonul descendent – în direcție ascendentă (împotriva direcției sale normale de curgere) spre partea inferioară a cutiei toracice. Treci prin orice puncte sensibile. Continuă de-a lungul colonul transversal, chiar sub cutia toracică, și apoi în jos pe partea dreaptă, colonul ascendent.
7. Când evacuarea devine necesară, eliberează intestinele prin expulzarea apei. Fecalele vor trece, de obicei, pe lângă vârful rectal fără să-l împingă în afară.
8. Repetă pașii 5–7 de câteva ori până când găleata este golită (aproximativ 45 de minute). Nu trage apa la toaletă pe toată durata colonicului. În schimb, observă ceea ce iese (vor fi fecale negre/verzi).
9. La final, fixează clema pe tub, scoate vârful și dă-te jos de pe placă. Spală placa; apoi așază-te pe toaletă pentru a defeca.
10. Spală-te, apoi colectează energia în punctul ombilicului după cum urmează. Pornind de la ombilic,

⁶ Vezi secțiunea de resurse de la final pentru surse de plăci colonice, tubulatură și alte consumabile colonice necesare.

bărbații spiralează energia spre exterior în sensul acelor de ceasornic, făcând 36 de rotații. Apoi se spiralează spre interior în sens invers acelor de ceasornic de 24 de ori, terminând și colectând energia în ombilic. Femeile efectuează aceeași acțiune, dar încep prin a spirala energia spre exterior din ombilic în sens invers acelor de ceasornic și revin cu spirala spre ombilic în sensul acelor de ceasornic.

Efectuează 2 colonice pe zi timp de 7 zile sau un colonic la 2 zile timp de 2 săptămâni.

Implanturi

Implanturile sunt aditivi plasați în apă în timpul colonului. Ele sunt folosite ca să hrănească organismul și/sau să ajute la curățare și pot fi combinate sau luate individual.

- concentrat lichid de clorofilă ($\frac{1}{2}$ cană de lichid stors din iarbă verde)
- cafea (2 linguri de cafea măcinată fierte la foc mic în 1 litru de apă timp de 15 minute. Se strecoară și se adaugă în găleată.)
- usturoi (3 căței trecuți prin blender și strecurați în găleată)
- suc de lămâie ($\frac{1}{4}$ de cană strecurată în găleată)
- soluție salină (1 lingură de sare de mare uscată la soare dizolvată în găleată)
- săruri Epson (1 lingură dizolvată în găleată)
- glicotimolină (250 de grame la circa 20 de litri apă)
- acidofilus (1 sfert de sticlă în găleată)

După încheierea seriei colonice, consumă numai fructe și legume timp de 2 zile, fierte la aburi sau gătit în

supă. De asemenea, ia acidofilus de 2 ori pe zi timp de 2 săptămâni.

Periajul uscat al pielii

În medicina chineză, pielea este adesea numită „al treilea plămân” din cauza legăturii ei cu plămânii și intestinul gros. Din acest motiv, curățarea colonului include și deschiderea și curățarea porilor pielii prin periajul uscat al pielii și băi solare. Periajul pielii trebuie efectuat în mod regulat pentru întreținere, tinerețe și longevitate și inclus în curățarea periodică a colonului (vezi Fig. 3.5.).

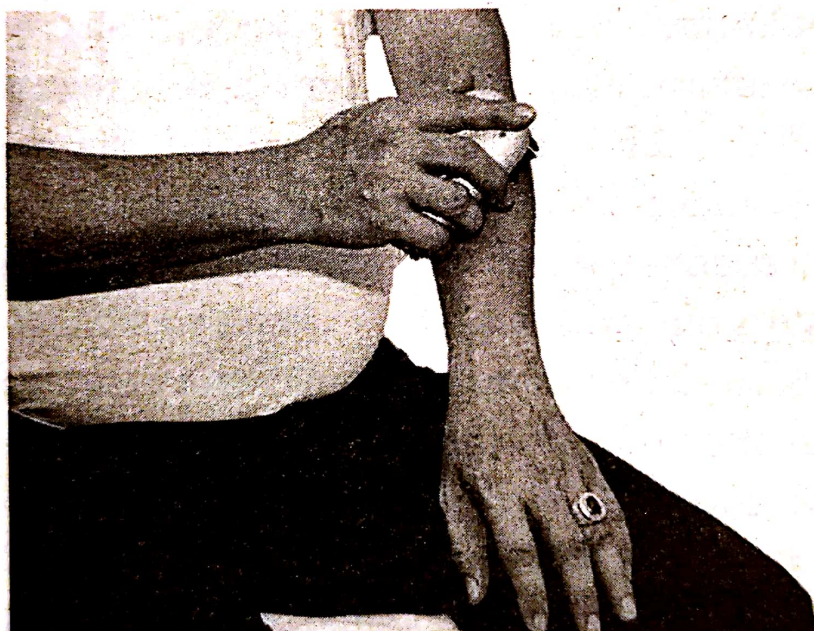


Fig. 3.5. Periajul uscat al pielii

Folosește o perie cu peri tari sau o perie de lufa înainte de baia de dimineață și seara înainte de culcare. Periază ușor cu mișcări de la punctele exterioare ale corpului spre centru. Pielea trebuie să strălucească de o culoare roz, nu să devină roșie. Procesul total durează aproximativ 3 minute.

1. Practică meditația Surâsului Interior (vezi Anexa 2 pentru instrucțiuni privind modul de efectuare).

2. Începe de la talpa piciorului drept și periază în sus pe tot piciorul până în zona inghinală. Folosește mișcări scurte și rapide sau mișcări lungi de periere spre inimă. Folosește câte mișcări sunt necesare pentru a peria partea din față, din spate și lateralele piciorului.
3. Repetă Pasul 2 pe piciorul stâng.
4. Periază fesele, șoldurile, partea inferioară a spatelui și abdomenul, cu mișcări circulare.
5. Periază brațul stâng de la palmă până la umăr, apoi înconjoară sânul stâng. Asigură-te că periezi partea superioară, inferioară și lateralele brațului.
6. Repetă Pasul 5 pe brațul și sânul drept.
7. Periază pe partea superioară a spatelui, apoi în jos pe partea din față, spate și părțile laterale ale trunchiului. Acoperă întreaga suprafață a pielii o singură dată.
8. Folosește o perie mai moale pentru față. Începe în centrul feței și periază spre exterior, apoi în jos pe părțile laterale ale feței și pe gât.
9. La final, intră la duș și simte o senzație ușoară, de furnicături pe corp.
10. Spală-te și usucă-ți corpul, apoi colectează energia în punctul ombilicului, după cum urmează. Pornind de la ombilic, bărbații spiralează energia spre exterior în sensul acelor de ceasornic, făcând 36 de rotații. Apoi se spiralează spre interior în sens invers acelor de ceasornic de 24 de ori, terminând și colectând energia în ombilic. Femeile efectuează aceeași acțiune, dar încep prin a spirala energia spre exterior din ombilic în sens invers acelor de ceasornic și revin cu spiralarea spre ombilic în sensul acelor de ceasornic.

Baia solară

Expune-ți întregul corp afară, la aer, ca să absorbi vitamina D.

1. Folosește meditația Surâsului Interior ca să le surâzi organelor (vezi Anexa 2 pentru instrucțiuni).
2. Întinde-te dezbrăcat într-o zonă retrasă, absorbind aer curat și razele soarelui timp de 10 minute pe fiecare parte (Fig. 3.6).
3. Efectuează până la 30 de minute pe fiecare parte, adăugând câte 5 minute în fiecare zi.
4. Colectează energia la nivelul ombilicului. Efectuează cele 6 Sunete Vindecătoare. (Vezi Anexa 3 pentru indicații în privința acestei practici.)



Fig. 3.6. Baia solară

Curățarea rectului

După ce ai defecat la toaletă, este momentul adecvat să îți cureți rectul. Bărbații au acum posibilitatea și să maseze prostata.

Ai nevoie de următoarele consumabile: o mănușă chirurgicală sau un degetar de plastic, ulei de ricin, săpun vegetal din ulei de măsline.

1. În timp ce stai pe toaletă, după terminarea defecării, acoperă degetul mijlociu cu degetarul sau cu mănușa chirurgicală și introdu-l în rect. Curăță rectul masând partea superioară a peretelui rectului. La bărbați, acest masaj stimulează eficient prostata.
2. Scoate degetul menținând degetarul și aplică ulei de ricin. Reintrodu degetul în rect și curăță din nou. Probabil că vor fi necesare mai multe runde de curățare pentru finalizarea procesului, fiind posibil să mai ai câteva scaune în timp ce faci acest lucru.
3. Scoate mănușa și spală-te pe mâini cu săpunul vegetal.

Spălarea feței cu buretele natural

Efectuează această spălare facială ori de câte ori îți simți pielea întinsă sau uscată. Realizată în mod regulat, ea previne pielea uscată și semnele de îmbătrânire. Pentru această practică, ai nevoie de un burete natural de mare și de apă rece purificată.

1. Înmoaie buretele de mare în apa purificată și aplică-l ușor pe față. Curăță, freacă și masează ușor pielea (Fig. 3.7).
2. Nu îți usca fața după terminarea spălării. Las-o, în schimb, să se usuce în mod natural, astfel încât pielea feței să absoarbă apa purificată.



Fig. 3.7. Spălarea feței cu buretele natural

Purificarea celulară

În timp ce efectuezi curățarea colonică, îți sugerăm, în același timp, și o purificare celulară pentru îmbunătățirea rezultatelor. Această curățare este un post de 7–14 zile, în timpul căruia consumi numai supe de legume împreună cu plante și suplimente specifice. Asemenea suplimente activează energia și resturile din sistem, care sunt mai ușor de eliminat prin colonic.

Această purificare celulară provine de la Victor Irons, pionier al sănătății naturale de acum aproape 100 de ani. El recomanda bentonita și psyllium pe cale orală pentru curățarea colonului și administrarea de suplimente pentru întărirea și dezvoltarea celulelor. Împreună, aceste suplimente – inclusiv clorofilă, enzime digestive și acizi grași esențiali – scot toxinele din celulele individuale și le transportă în sistemul intestinal, de unde sunt eliminate eficient. Apoi, psyllium și bentonita ajută la desprinderea resturilor de pe pereții colonului, ceea ce permite eliminarea din organism a acestui material aglomerat.

Bentonita este o formă de argilă care a fost cândva emisă în aer de acțiunea vulcanică, apoi cernută pe

pământ, unde s-a adunat în straturi sau filoane exploata-bile. Trei factori îi favorizează acțiunea. În primul rând, conținutul bogat și variat de minerale îi conferă o sarcină electrică negativă, care atrage particulele încărcate pozi-tiv. O mare parte din otrăvurile toxice din corpul uman sunt încărcate pozitiv. În al doilea rând, micimea parti-culelor de bentonită îi conferă o suprafață foarte mare în raport cu volumul său, permițându-i astfel să adune de multe ori propria greutate în particule încărcate pozi-tiv, precum resturile de acid corporal. În al treilea rând, ea trebuie să fie în starea de gel coloidal lichid pentru a obține o eficacitate maximă în corpul uman. Vezi secți-unea de resurse de la final pentru informații despre ben-tonita coloidală și celelalte suplimente recomandate în această curățare.

Argilele au fost utilizate ca medicamente naturale de mii de ani. Weston A. Price, pionier în domeniul nutriți-ei, a descoperit că acestea erau folosite în mod curent de indienii din Yucatán, Mexic, de exemplu. Un indian care avea o tăietură, vânătaie, julitură sau iritație făcea imediat o „plăcintă noroioasă“ cu o anumită argilă și o aplica pe zona afectată, ajutând-o să se vindece. Oamenii din Yu-catán consumau argilă și intern; când nu se simțeau „la înălțime“ în general, luau imediat această argilă specială și o amestecau într-o soluție cu apă pe care o beau. Ea părea să amelioreze orice simptome prezente și, în foarte multe cazuri, acești oameni păreau să trăiască până la o vârstă înaintată.

Și populațiile indigene din locuri diverse precum Anzii, Africa Centrală și Australia sunt cunoscute pentru consumul de argilă. În multe cazuri, oamenii își înmu-iau în mod regulat mâncarea în argilă pentru a preveni o „boală de stomac“.

Purificarea celulară (cu colonic)

Aceasta este o purificare celulară prin post lichid care folosește bentonită, psyllium și diverse suplimente pentru o perioadă de 7–14 zile, cu un colonic la 2 zile pentru rezultate maxime. Nu se mănâncă nimic în cele 7–14 zile ale curățării, dar poți să bei ceaiuri din plante sau fierturi de legume.

Reține că este necesar să-ți consulți întotdeauna medicul cu privire la capacitatea de a finaliza această curățare. Dacă ești capabil, recomandăm purificarea de 2–4 ori pe an.

În acest scop ai nevoie de următoarele: un borcan de o jumătate de litru, suc de mere, oțet din cidru de mere, miere, bentonită, coji de semințe de psyllium și suplimentele enumerate în tabelul din continuare. Sursele pentru procurarea acestor suplimente și consumabile colonice sunt prezentate în secțiunea de resurse.

Curățarea constă în două băuturi amestecate separat. Consumă-le succesiv de 5 ori pe zi.

Prima băutură

Pune toate ingredientele în borcan. Agită 15 secunde și bea rapid.

- cca. 60 ml suc de mere, suc de lămâie sau suc de lime pentru aromă
- cca. 250 ml apă pură
- 1 lingură de bentonită coloidală
- 1 linguriță de psyllium

A doua băutură

Pune toate ingredientele în borcan. Agită și bea rapid.

- cca. 300 ml apă pură
- 1 lingură de oțet din cidru de mere sau alt oțet
- 1 linguriță de miere sau sirop de arțar pur



Suplimente

Alături de cele două băuturi de curățare sunt necesare suplimentele enumerate în tabelul următor, de 4 ori pe zi, în zilele specificate. Fă pauză de 1,5 ore între băuturile de curățare și suplimente. De exemplu, dacă iei băuturile la ora 7.00, vei lua suplimentele la 8.30.

Orarul suplimentelor (de 4 ori pe zi)

	Ziua 1	Ziua 2	Zilele 3, 7 și 14
Comprimate cu clorofilă gel	12	18	24
Tablete de vitamina C	200 mg	200 mg	800 mg
Tablete de pancreatină	6	6	6
Tablete de sfeclă roșie	2	2	2
Tablete de alge Dulse	1	1	1
Comprimate enzimatice	2	2	2
Tablete de niacină	50 mg	100 mg	200 mg
Comprimate cu ulei de germeni de grâu	1	1	1

Ușa din față

Aparatul urogenital

În cazul aparatului urogenital, care include penisul, prostata, vaginul, testiculele, ovarele, vezica urinară și rinichii, majoritatea practicilor de curățare se concentrează asupra rinichilor. Fiind sursa întregului yin și yang din corp, depozitarul chi-ului ancestral și sursa energiei sexuale, rinichii constituie un centru energetic vital care trebuie păstrat în stare adecvată de sănătate. Pentru menținerea

rinichilor curați și în condiții optime, taoiștii recomandă cu precădere ceaiurile din plante, spălăturile vaginale, purificările cu legume și masajul sexual chi în mod regulat. Acestea sprijină eliminarea oricăror resturi, blocaje și toxine acumulate în aparatul urogenital.

Curățarea rinichilor

Rinichii sunt organe extrem de delicate, care filtrează sângele și se congestionează ușor. Deshidratarea, dieta necorespunzătoare, digestia slabă, stresul și stilul de viață neregulat contribuie la formarea pietrelor la rinichi. Totuși, majoritatea grăsimilor/cristalelor/pietrelor din rinichi sunt prea mici pentru a fi detectate prin tehnologia modernă de diagnosticare, inclusiv prin ultrasunete sau raze X. Ele sunt adesea numite pietre „silenzioase” și nu par să-i deranjeze prea mult pe oameni. Când se măresc, însă, provoacă suferință și daune considerabile rinichilor și restului corpului.

Cel mai indicat pentru prevenția problemelor renale și a bolilor de rinichi este să elimini pietrele înainte ca acestea să provoace o criză. Poți detecta cu ușurință prezența nisipului sau a pietrelor la rinichi trăgând pielea de sub ochi în lateral, spre pomeți. Orice umflătură neregulată, protuberanță, coșuri roșii sau albe ori decolorarea pielii indică prezența nisipului sau a pietrelor la rinichi.

Curățarea rinichilor cu ajutorul plantelor

Următoarele plante, administrate zilnic pe o perioadă de 20–30 de zile, ajută la dizolvarea și eliminarea tuturor tipurilor de pietre la rinichi, inclusiv a pietrelor de acid uric, acid oxalic, fosfat și aminoacizi. Dacă ai antecedente de pietre la rinichi, este posibil să fie nevoie să repeți această curățare de mai multe ori, la intervale de 6 săptămâni.

Măghiran (cca. 30 de grame)
Gheara mâței (cca. 30 de grame)
Rădăcină de tătăneasă (cca. 30 de grame)
Semințe de fenicul (cca. 60 de grame)
Iarbă de cicoare (cca. 60 de grame)
Strugurii ursului (cca. 60 de grame)
Rădăcină de hortensie (cca. 60 de grame)
Rădăcină de șovârf de apă (cca. 60 de grame)
Rădăcină de nalbă (cca. 60 de grame)
Iarbă de splinuță (cca. 60 de grame)

Îndrumări

1. Amestecă bine toate plantele și pune-le într-un recipient etanș ori în frigider.
2. Înainte de culcare, pune 3 linguri din amestecul de plante în 2 căni de apă. Acoperă-le și lasă-le să stea peste noapte.
3. În dimineața următoare, dă în clocot preparatul și apoi strecoară-l. (Dacă uiți să înmoi plantele seara, fierbe amestecul dimineața și apoi lasă-l la foc mic 5–10 minute înainte de strecurare.)
4. Bea câteva înghițituri pe rând, în 6–8 porții pe parcursul zilei. Acest ceai nu trebuie consumat cald sau fierbinte, dar nu-l refrigera. De asemenea, nu adăuga zahăr sau îndulcitori. Lasă cel puțin o oră după ce ai mâncat înainte să iei următoarele înghițituri.
5. Repetă procedura timp de 20 de zile.

Disconfortul sau rigiditatea resimțite în zona lombară sunt cauzate de cristalele minerale provenite de la calculii renali care trec prin canalele sistemului urinar. În mod normal, eliberarea este treptată și nu schimbă semnificativ

culoarea sau textura urinei. Dar orice miros puternic sau culoarea întunecată a urinei, care apar în timpul curățării rinichilor, indică eliberarea majoră de toxine din rinichi.

Important: Ajută-ți rinichii în timpul curățării prin consumul unor cantități suplimentare de apă, minimum 6–8 pahare pe zi. Totuși, este necesar să bei și mai multă apă dacă urina are o culoare galben închis.

Curățarea rinichilor cu supă de măduvă osoasă

Prepară o supă de măduvă osoasă cu următoarele ingrediente și bea-o în mod regulat, pentru a menține performanța și sănătatea rinichilor.

- os crăpat de carne de vită organică (articulații), cu măduva la vedere
- alge marine (hijiki sau nori)
- usturoi
- legume adăugate: morcovi, ceapă, dovlecei, țelină, rădăcină de brusture, ridiche daikon

Tonice pentru rinichi

Următoarele preparate tonifică rinichii și le sporesc capacitatea de a filtra impuritățile din sânge.

- Suc de merișor (neîndulcit) cu o cantitate egală de apă purificată
- 1–2 lămâi stoarse în apă purificată

Masajul sexual chi masculin

Respirația abdominală interioară

1. Plasează degetele mijlocii la 1,5 cm dedesubtul ombilicului.
2. Inspiră în vârful degetelor.
3. Expiră și eliberează. Repetă de 81 de ori.

Încălzirea rinichilor

1. Așază picioarele ferm pe sol și freacă palmele între ele cu putere până când se încălzesc.
2. Plasează palmele pe partea inferioară a spatelui peste rinichi și apleacă-te ușor înainte.
3. Inspiră, trăgând energia în sus, din partea stângă și cea dreaptă a anusului în rinichiul stâng și cel drept, în testicule și în alte organe.
4. Expiră și permite-le rinichilor să se dezumfle.
5. Repetă pașii 1, 2 și 3.
6. Repetă de 36 de ori.

Blocajul puterii (la bărbați)

Inspiră în creștetul capului de 3 ori.

Masajul cu pânza de mătase

1. Masează-ți organele genitale, perineul și sacrul cu o pânză de mătase.
2. Pornind de la ombilic, spiralează energia spre exterior în sensul acelor de ceasornic, făcând 36 de rotații. Apoi spiralează spre interior în sens invers acelor de ceasornic de 24 de ori, terminând și colectând energia în ombilic.
3. Simte-ți testiculele libere și pline de chi.

Masajul testiculelor cu degetele

1. Ține-ți testiculele în ambele mâini.
2. Apasă-le cu degetele mari.
3. Masează-le de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 36 de ori în sens invers acelor de ceasornic.
4. Rostogolește-le la stânga, la dreapta, în spate și în sus de 36 de ori.

Masajul testiculelor cu palma

1. Ține-ți testiculele în palma mâinii stângi.
2. Apasă ușor palma pe testicule și freacă încet în sensul acelor de ceasornic de 36 de ori.
3. Apoi freacă în sens invers acelor de ceasornic de 36 de ori.
4. Încălzește-ți palmele frecându-le energic, apoi Ține-ți testiculele în mâna dreaptă.
5. Repetă pașii 2 și 3 cu mâna dreaptă.
6. Trage energia în creștetul capului

Alungirea canalelor seminale

1. Ține testiculele în mâini. Folosește degetul mare și arătătorul de la fiecare mână pentru a trasa canalele seminale în sus și în jos.
2. Trage energia în creștetul capului.

Masajul de întindere a canalelor seminale

1. Prinde canalele seminale între degetul mare și cel arătător.
2. Trage ușor testiculele în afară, întinzând canalele (Fig. 3.8).
3. Masează testiculele.
4. Repetă de 36 de ori și trage energia în sus.



Tragere
genitală

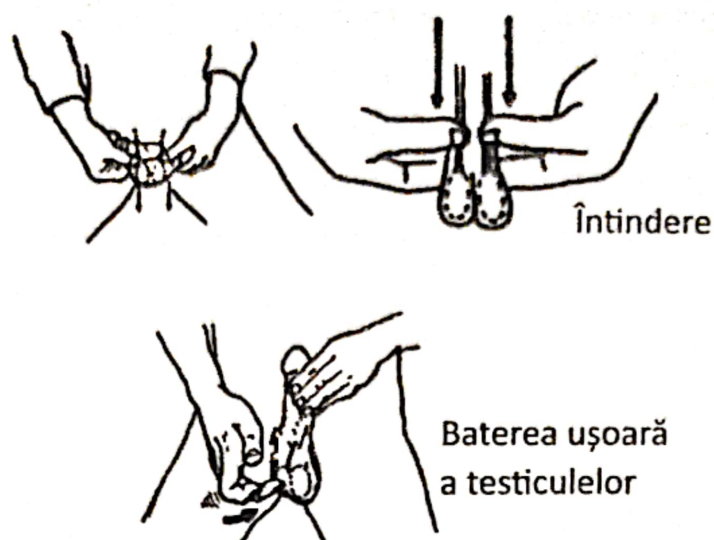


Fig 3.8. Masajul sexual chi masculin

Tragerea genitală

1. Înconjoară baza penisului cu degetul mare și arătătorul.
2. Trage întreaga zonă inghinală în jos, printr-o mișcare circulară în sensul acelor de ceasornic, în timp ce te concentrezi pe tragerea organelor interne în sus.
3. Menține, apoi eliberează trăgând energia până în creștet.
4. Repetă de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens invers.

Masajul penisului

1. Menține baza penisului între degetele mari și arătătoarele ambelor mâini.
2. Trage energia în sus.
3. Masează penisul de-a lungul părții stângi, părții drepte și liniei mediane, de la bază spre vârf, de 36 de ori.

Baterea ușoară a testiculelor

1. Inspiră și trage energia în sus.
2. Ține-ți respirația, strânge dinții, contractă perineul și anusul.
3. Ridică penisul cu mâna stângă și bate ușor testiculul drept cu mâna dreaptă de 9 ori.
4. Expiră și odihnește-te, trăgând energia în sus pe coloana vertebrală.
5. Repetă pașii 3 și 4 schimbând mâna și, de data aceasta, bătând ușor testiculul stâng.

Masajul sexual chi feminin

Respirația abdominală

1. Plasează degetele mijlocii la 1,5 cm dedesubtul ombilicului. Inspiră în vârful degetelor.
2. Expiră și eliberează. Repetă de 81 de ori.

Încălzirea rinichilor

1. Freacă energic palmele între ele până se încălzesc și așază-le pe spate, în zona rinichilor. Îndoaie ușor corpul în față.
2. Inspiră. Strânge anusul în sus pe partea stângă și cea dreaptă, trăgând energia în rinichiul stâng, respectiv cel drept.
3. Expiră. Dezumflă rinichii. Freacă energic palmele între ele și, când sunt calde, așază-le pe rinichi.
4. Repetă de 36 de ori.

Blocajul puterii (la femei)

Inspiră în creștetul capului de 3 ori.

Masajul cu pânza de mătase

1. Printr-o pânză de mătase, apasă cu 3 degete pe partea exterioară a vaginului și masează perineul, mușchii vaginali și osul sacru.
2. Pornind de la ombilic, spiralează energia spre exterior în sens invers acelor de ceasornic, făcând 36 de rotații.
3. Apoi spiralează spre interior în sensul acelor de ceasornic de 24 de ori, terminând și colectând energia în ombilic.
4. Simte sânii măriți și vaginul umed.

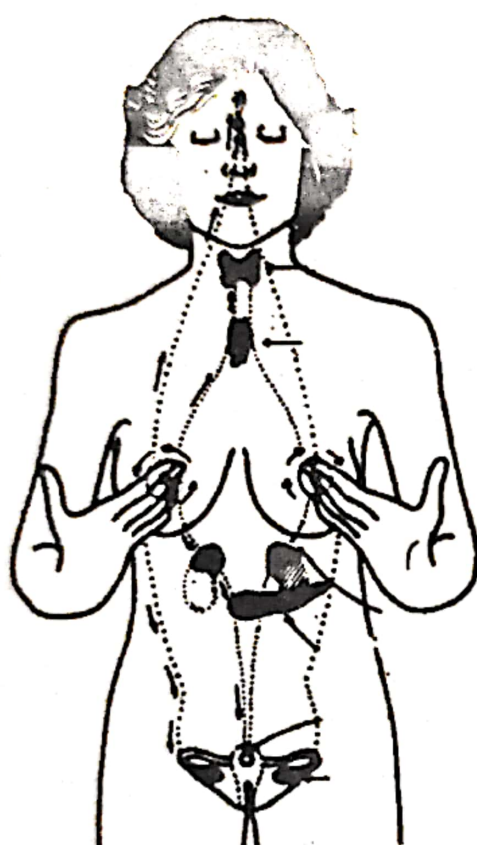
Masajul sânilor

1. Stai pe podea dezbrăcată și cu picioarele încrucișate, astfel încât să simți o presiune fermă asupra vaginului. Strânge anusul în sus trăgând energia de-a lungul coloanei vertebrale.
2. Trage anusul în sus pe partea stângă și cea dreaptă și adu energia spre mamelele.
3. Plasează limba pe palat și încălzește-ți palmele frecându-le energic.
4. Așază palmele pe sâni, astfel încât a doua articulație a fiecărui deget mijlociu să se afle pe mamelon. Freacă în cercuri ușoare de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 36 de ori în sens invers acelor de ceasornic.

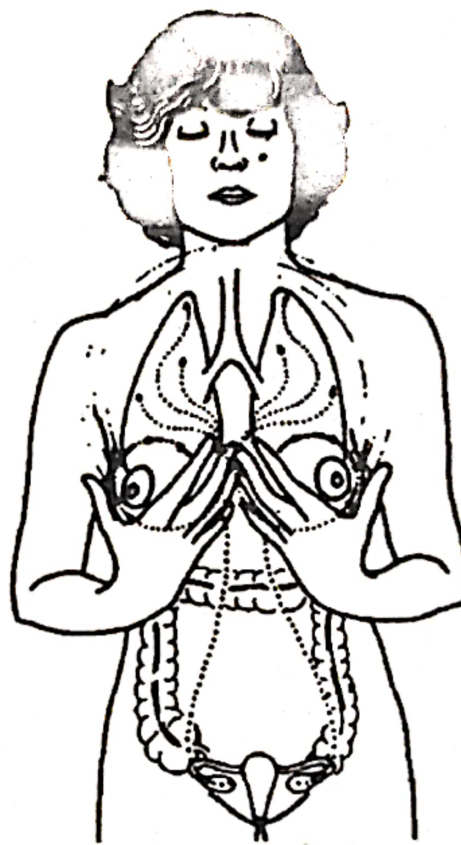
Masajul glandelor

1. Începe cu degetele mijlocii pe mameloane și trasează cercuri în spirală spre exterior până când înconjori întregul sân (Fig. 3.9). Apoi, întoarce-te în spirală către mamelele.

2. Atrage chi de la clitorisul energizat până la cap, activând glandele pineală și pituitară.
3. Continuă masajul și activează glandele tiroidă și paratiroidă. Trage chi din aceste 4 glande în jos, în glanda timus, pentru activarea ei.



Masajul glandelor



Masajul organelor

Fig. 3.9. Masajul sexual chi feminin

4. Permite-i chi-ului glandular să se acumuleze și trage-l în sâni, apoi în jos spre pancreas.
5. Din pancreas, lasă chi-ul acumulat să curgă înapoi în sâni.
6. Activează glandele suprarenale și adu-le energia în sâni.

Masajul organelor

1. Freacă palmele până se încălzesc și acoperă sânii. Masează-i în cercuri ușoare.
2. Simte cum chi-ul din timus activează plămânii. Trage chi-ul acumulat din plămâni în sâni.
3. Continuă să masezi și activează inima. Trage chi-ul ei în sâni.
4. Repetă cu splina, rinichii și ficatul, trăgând tot chi-ul acumulat.
5. Acoperă vaginul cu o mână și permite-i chi-ului din sâni să se extindă în mameloane.
6. Cu concentrare, permite-i energiei acumulate în sâni să cadă în ovare. Simte pulsația vaginului, ca și cum se deschide și se închide.
7. Trage chi în Palatul ovarian – un punct din colul uterin la aproximativ 7,5 cm sub ombilic. Strânge ușor pentru a tensiona colul uterin și menține energia acolo.
8. Relaxează-te și absoarbe chi-ul acumulat.

Masajul ovarelor

1. Încălzește palmele și așază-le pe o pânză de mătase peste ovare.
2. Masează de 36 de ori în ambele direcții, stimulând sânii și clitorisul.⁷

⁷ Această rețetă este preluată de la Andreas Moritz din cartea *The Liver and Gallbladder Miracle Cleanse* (Berkeley, California, Ulysses Press, 2007).

Cele 7 ferestre

Paginile următoare includ programe de curățare și exerciții pentru fiecare dintre cele 7 ferestre. Majoritatea exercițiilor pot fi efectuate zilnic pentru întreținere, în timp ce programele de curățare mai intense sunt recomandate doar o dată sau de 2 ori pe an.

Ochii

Deoarece ochii sunt guvernați de ficat, terapiile pentru curățarea ochilor se concentrează în mare parte pe acest organ și pe omologul său yang, vezica biliară. Practicile adecvate includ exerciții regulate de automasaj chi pentru ochi și spălături oculare, precum și curățări periodice ale ficatului și vezicii biliare, ceaiuri de plante și purificări cu legume. Acestea sprijină eliminarea oricăror resturi sau blocaje, precum și a oricărei acumulări de toxine în sistemul ocular.

Ceai purificator pentru ficat și sânge

Plantele enumerate în continuare sunt cel mai eficient administrate sub formă de ceai timp de 10 zile, în timpul fiecărei schimbări de anotimp și în perioadele de boală acută. Acestea sunt plantele cele mai importante pentru îmbunătățirea funcției hepatice și menținerea unui sânge curat. Folosește-le pe toate împreună pentru eficacitate maximă.⁸

Rădăcină de păpădie (cca. 30 de grame)

Rădăcină de tătăneasă (cca. 15 grame)

⁸ Această rețetă este preluată de la Andreas Moritz din cartea *The Liver and Gallbladder Miracle Cleanse* (Berkeley, California, Ulysses Press, 2007).

Rădăcină de lemn dulce (cca. 30 de grame)
Turiță mare (cca. 30 de grame)
Rădăcină de ignamă sălbatică (cca. 30 de grame)
Scoarță de agrișe (cca. 30 de grame)
Laba ursului (cca. 30 de grame)
Scoarță de stejar (cca. 30 de grame)
Armurariu (cca. 30 de grame)

1. Amestecă plantele uscate și adaugă 2 linguri de amestec la 750 ml apă.
2. Lasă preparatul să stea timp de 6 ore sau peste noapte.
3. Adu amestecul la punctul de fierbere, lăsându-l să fiarbă la foc mic timp de 5–10 minute înainte să îl strecoari. (Dacă uiți să prepari ceaiul cu o seară înainte, fierbe amestecul dimineața și apoi lasă-l la foc mic precum indicat anterior și strecoară-l.)
4. Bea 2 căni pe zi, pe stomacul gol.

Purificarea ficatului cu salată la aburi

Mănâncă doar legumele următoare timp de 2–3 zile, pentru purificarea ficatului. Legumele trebuie să fie ușor fierte la aburi:

Sfeclă roșie și frunze de sfeclă roșie
Germenii
Varză Kale
Salată
Țelină

Curățarea ficatului și a vezicii biliare

După ce ți-ai curățat rinichii, plămânii, splina, pancreasul și stomacul, este necesar să îți cureți ficatul, vezica biliară și canalele biliare de calculi biliari, precum

și intestinul gros de toate reziduurile, ca să elimini toți paraziții morți și să-ți îmbunătățești starea generală de sănătate. Este posibilă și dispariția alergiilor. Sunt eliminate durerile de umăr, gât, braț și din partea superioară a spatelui și vei dispune de mai multă energie și o stare de bine.⁹

Sunt necesare următoarele ingrediente:

6 litri de suc de mere

4 linguri de săruri Epsom

½ cană de ulei de măsline presat la rece

⅔ până la ¾ cană de suc de grapefruit roz proaspăt stors

4–8 capsule de 500 mg de ornitină

Ai nevoie și de un pai mare de plastic, un borcan de 500 ml cu capac și o sticlă sau un borcan de 750 ml.

Pregătire

Timp de 6 zile înainte de curățare, bea 1 litru de suc de mere pe zi; îl poți dilua cu orice cantitate de apă. Acidul malic din suc de mere înmoaie calculii biliari și facilitează trecerea lor prin canalele biliare. Diareea provocată de suc este rezultatul bilei stagnante eliberate de ficat și vezica biliară. Bea suc de mere încet, pe parcursul zilei, la 2 ore după mese și nu seara. Folosește suc de mere organic, concentrat sau cidru de mere.

Pentru curățare, alege o zi precum sâmbăta, astfel încât să ai posibilitatea să te odihnești a doua zi. Nu lua medicamente, vitamine sau pastile de care te poți lipsi, întrucât vor împiedica reușita. Oprește consumul oricăror alte plante cu o zi înainte. Ia un mic dejun și un prânz

⁹ Această rețetă este preluată de la dr. Hulda Clark din cartea *The Cure For All Cancers* (San Diego, California, ProMotion Publishing, 1995).

fără grăsimi, precum cereale fierte cu fructe, suc de fructe, pâine și miere (fără unt sau lapte), cartofi copti sau alte legume doar cu sare. Acest lucru îi permite bilei să se acumuleze și să dezvolte presiune în ficat, ceea ce va împinge afară mai multe pietre.

Curățarea

1. Nu mânca și nu bea după ora 14.00. Probabil te vei simți rău mai târziu dacă încalci această regulă. Pregătește-ți sărurile Epsom. Amestecă 4 linguri de săruri Epsom în borcanul de 750 ml cu 3 cani de apă. Aceasta înseamnă 4 porții de $\frac{3}{4}$ de cană fiecare. Pune borcanul în frigider.
2. La ora 18.00 bea o porție ($\frac{3}{4}$ cană) de săruri Epsom. Dacă nu ai preparat-o din timp, amestecă acum o lingură în $\frac{3}{4}$ cană de apă. Poți să adaugi și $\frac{1}{2}$ linguriță de pulbere de vitamina C pentru îmbunătățirea gustului. De asemenea, ai posibilitatea să bei câteva guri de apă după aceea sau să-ți clătești gura. Scoate uleiul de măsline și grepfruitul să se încălzească.
3. La ora 20.00 repetă: bea încă $\frac{3}{4}$ cană de săruri Epsom. Nu ai mâncat de la ora 14:00, dar nu îți va fi foame. Sincronizarea este esențială pentru succes; nu face aceasta cu 10 minute mai devreme sau mai târziu.
4. La ora 21.45 toarnă $\frac{1}{2}$ cană (măsurată) de ulei de măsline în borcanul de 500 ml. Stoarce cu mâna grepfruitul în cană. Îndepărtează pulpa cu o furculiță. Trebuie să ai cel puțin $\frac{1}{2}$ cană de suc, deși cel mai bine este până la $\frac{3}{4}$ cană. Adaug-o la uleiul de măsline. Închide bine borcanul cu capacul și agită puternic până când devine apos (numai grapefruitul proaspăt face acest lucru).

5. La ora 22.00 bea poțiunea amestecată. Ia 4 capsule de ornitină odată cu primele înghițituri ca să te asiguri că vei dormi toată noaptea. Ia 8 dacă suferi deja de insomnie. Folosește paiul mare de plastic, care ajută băutura să se scurgă mai ușor. Ia-o în pat, dar bea-o în picioare. Înghite-o în 5 minute.
6. Întinde-te imediat. Dacă nu o faci, este posibil să nu reușești să scoți pietrele. Cu cât te întinzi mai repede, cu atât mai multe pietre vei scoate. De îndată ce băutura a coborât în stomac, mergi în pat și întinde-te pe spate, cu capul în sus pe pernă. Gândește-te la ceea ce se întâmplă în ficat. Încearcă să rămâi perfect nemișcat timp de cel puțin 20 de minute. Este posibil să simți un tren de pietre care se deplasează de-a lungul canalelor biliare. Nu resimți durere, întrucât supapele canalelor au fost relaxate de sărurile Epsom. Mergi la culcare, deoarece altfel nu vei reuși, probabil, să scoți pietrele.
7. A doua zi dimineța la ora 6.00 (nu înainte) ia a treia doză de săruri Epsom. Dacă ai indigestie sau greață, așteaptă până când aceasta dispare înainte să bei sărurile Epsom. Întoarce-te în pat.
8. La ora 8.00 ia a patra doză de săruri Epsom. Te poți întoarce în pat, deși este posibil să ai unul sau mai multe scaune cu diaree.
9. La ora 10.00, după încă 2 ore, poți să mănânci. Începe cu suc de fructe, iar după o jumătate de oră consumă fructe. După o oră poți să mănânci alimente obișnuite, dar să fie ușoare. Până la cină te vei simți recuperat.

Așteaptă-te la diaree dimineța. Folosește o lanternă și caută calculii biliari în toaletă, odată cu scaunul. Caută-i

pe cei de culoare verde, acestea fiind dovada că sunt calculi biliari autentici, nu reziduuri alimentare. Doar bila din ficat are culoarea verde ca mazărea. Fecalele se scufundă, dar pietrele de la bilă plutesc din cauza colesterolului din interior. Numără-le aproximativ pe cele cafenii și pe cele verzi; este necesar să totalizezi circa 2000 de pietre înainte ca ficatul să fie suficient de curat ca să scapi definitiv de alergii sau de durerile din partea superioară a spatelui. Prima curățare te scapă de ele pentru câteva zile, dar pietrele din spate care se deplasează înainte dau din nou aceleași simptome. Repetă curățarea la intervale de 2 săptămâni, dar nu o efectua niciodată când ești bolnav.

Spălarea ochilor

Pentru această curățare ai nevoie de o cană pentru spălarea ochilor, apă purificată și suc de lămâie proaspăt stors sau peroxid de hidrogen.

1. Umple cana cu apă purificată și 2–3 picături din suc de lămâie sau peroxid.
2. Spală fiecare ochi de 2–3 ori (Fig. 3.10).
3. Repetă spălarea de fiecare dată când îți simți ochii contractați, înroșiți sau uscați.



Fig. 3.10. Spălarea ochilor

Exerciții de automasaj chi pentru ochi

Masajul globilor oculari

1. Închide ochii. Folosește vârful degetelor și masează ușor globii oculari prin pleoapele închise, făcând cercuri în sensul acelor de ceasornic de 6–9 ori.
2. Repetă masajul, de data aceasta făcând cercuri în sens invers acelor de ceasornic de 6–9 ori (Fig. 3.11).
3. Masează ușor zona din jurul pleoapelor de 6–9 ori.



Fig. 3.11. Masajul globilor oculari

Tragerea pleoapelor

Folosește degetul mare și arătătorul și ciupește-ți ușor pleoapele. Trage-le în sus și eliberează-le de 6–9 ori (Fig. 3.12).



Fig. 3.12. Tragerea pleoapelor

Masajul orbitei oculare

Îndoaie degetele arătătoare și degetele mari și, cu articulațiile, freacă oasele superioare și inferioare ale orbitei de 6–9 ori (Fig. 3.13).



Fig. 3.14. Masajul orbitei oculare

Lăcrimarea ochilor

1. Ține degetul arătător la aproximativ 20 cm în fața ochilor sau pune un punct pe perete la 1,5–2 metri în față (Fig. 3.14).

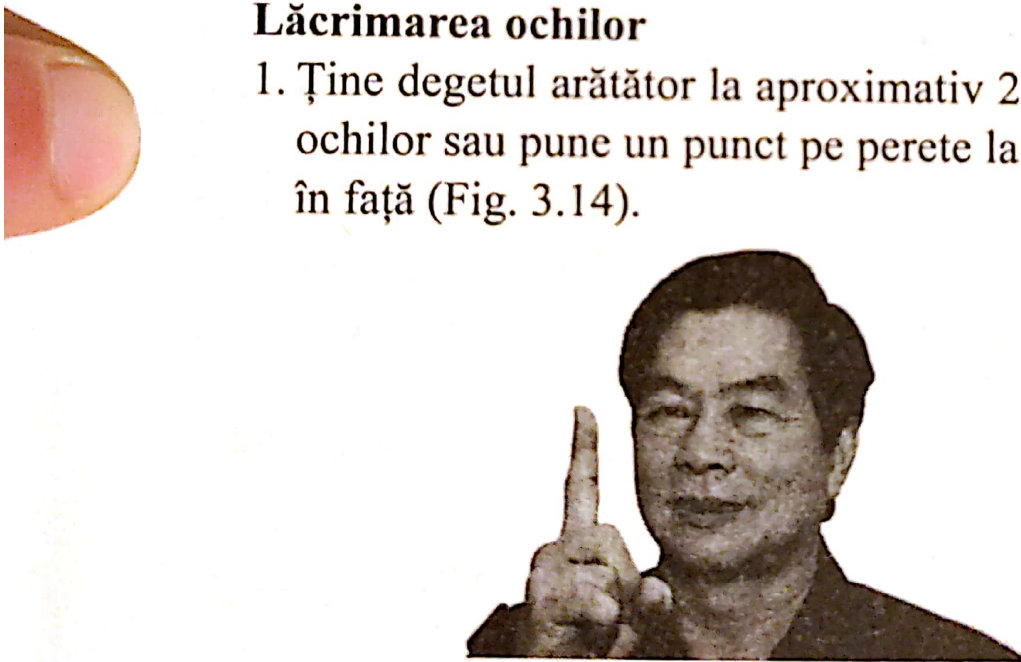


Fig. 3.14. Lăcrimarea ochilor

2. Privește intens punctul sau degetul fără să clipești, până simți ca un foc arzând în ochi și aceștia încep să lăcrimeze. Taoiștii consideră că aceste lacrimi ard toxinele din corp.

3. Freacă puternic palmele până se încălzesc; închide ochii și acoperă-ți orbitele cu palmele. Simte cum chi-ul din palme se absoarbe în ochi (Fig. 3.15).

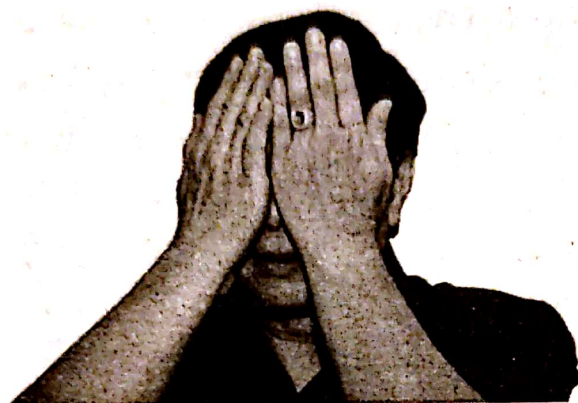


Fig. 3.15. Acoperirea ochilor

Tragerea și apăsarea globilor oculari

Tragerea și apăsarea globilor oculari exersează organele, simțurile, glandele și creierul. Este și cel mai bun exercițiu pentru mușchii oculari, care slăbesc atunci când nu îi exersăm, contribuind la o vedere deficitară.

1. Inspiră cu ochii încă închiși și acoperiți de palme, conform exercițiului anterior cu lăcrimarea ochilor. Contractă anusul și organele sexuale și încearcă să-ți tragi globii oculari înapoi în orbite.
2. Contractă mijlocul anusului și mijlocul globilor oculari.
3. Contractă partea din față a anusului și partea superioară a globilor oculari.
4. Contractă partea din spate a anusului și partea inferioară a globilor oculari.
5. Contractă partea dreaptă a anusului și partea dreaptă a globilor oculari.
6. Contractă partea stângă a anusului și partea stângă a globilor oculari.

Acest exercițiu nu întărește doar ochii, ci și glandele pituitară și pineală, precum și urechea internă, inclusiv timpanul și canalul auditiv. Când tragi globii oculari înăuntru și în sus și privești spre creștet, exersezi mușchii superiori și stimulezi glandele pituitară și pineală. Când contracti și tragi mijlocul globilor oculari, exersezi mușchii din spatele ochilor și urechea internă. Când tragi colțurile exterioare ale ochilor, întărești mușchii laterali ai ochilor, precum și canalele urechii și timpanele. Când tragi colțurile interioare ale ochilor, întărești mușchii laterali interiori, canalele lacrimale și nasul. Când tragi părțile inferioare ale ochilor, presezi partea inferioară a canalelor auditive și sistemul nervos.

Urechile

Taoiștii recomandă practicarea regulată a câtorva exerciții pentru urechi, ferestrele noastre către universul vibrațional. Aceste exerciții ajută la eliminarea oricăror resturi sau blocaje din urechea externă, urechea internă, timpan, glandele suprarenale și rinichi.

Terapia auriculară termică

Pentru această curățare ai nevoie de un partener, 2 lumânări pentru urechi, un bol cu apă, foarfecă, chibrituri, scobitori și o farfurie de aluminiu de unică folosință.

1. Așază-ți partenerul într-o poziție confortabilă, culcat pe o parte.
2. Fă o gaură de mărimea unei monezi mici în farfurie. Pe farfurie va picura ceara, în cazul în care o parte se scurge din exteriorul lumânării.
3. Introdu lumânarea prin gaura din farfurie (Fig. 3.16). Aprinde capătul mare al lumânării și așază

ferm capătul mic în canalul auditiv al partenerului. Lumânarea nu trebuie să fie exact perpendiculară pe ureche, ci să stea la un unghi de aproximativ 20° . Acest lucru împiedică depunerea în ureche a cerii topite care se scurge pe interiorul lumânării și ajută la menținerea vârfului fără ceară întărită. Reglează din nou lumânarea dacă iese fum din ureche.

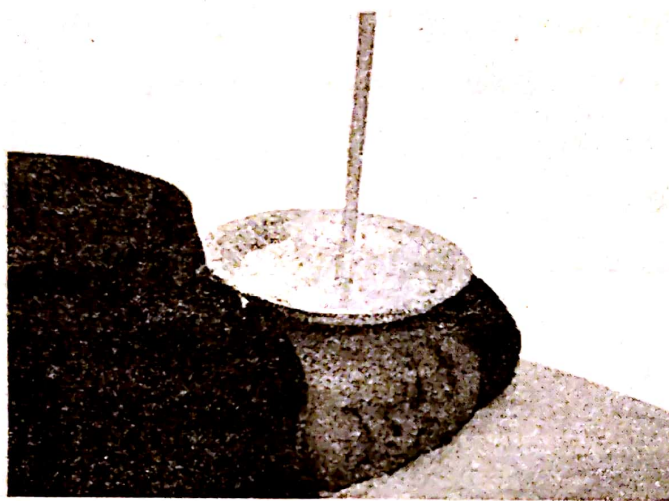


Fig. 3.16. Terapia auriculară termică

4. După primele 2 minute, scoate lumânarea din ureche și curăță-i vârful cu o scobitoare. Acest lucru împiedică fumul să curgă în canalul auditiv.
5. Scoate lumânarea din ureche la fiecare 3 minute. Verifică dacă vârful este deschis și taie partea arsă a lumânării în bolul cu apă cu o foarfecă ascuțită. Acest lucru va maximiza cantitatea de fum care intră în ureche, deși trebuie să ai grijă să nu tai atât de mult încât flacăra să se stingă.
6. Nu lăsa lumânarea să ardă până la mai puțin de 8 cm de la capăt. La final, stinge capătul în bolul cu apă și aruncă-l în siguranță. Ai posibilitatea, în acest moment, să pui 1–2 picături dintr-un ulei nerafinat (precum uleiul de floarea soarelui, susan sau

măslina) în orificiul urechii pentru a destinde ceara rămasă, îmbunătățind astfel auzul.

Pentru cele mai bune rezultate, masează-l ușor pe partener în jurul urechilor și ochilor pe parcursul terapiei. Aceasta ajută la eliberarea oricăror blocaje.

Exerciții de automasaj chi pentru urechi

Urechea externă, cohleea, lobii urechii

Contractă partea stângă și partea dreaptă a anusului în timp ce îți freci viguros palmele între ele. Adu energia acumulată în palme.

1. Fața și spatele urechii: Lasă spațiu între degetul arătător și cel inelar și freacă simultan partea din față și cea din spate a urechilor.
2. Cohleea: Masează cohleea cu toate degetele. Acest lucru stimulează sistemul nervos autonom și încălzește întregul corp, mai ales pe vreme rece.
3. Lobii: Folosește degetul mare și arătătorul și trage ușor în jos de lobii urechilor (Fig. 3.17).



Fig. 3.17. Tragerea lobilor

Timpanele

Adu energia în palme în timp ce contracți partea stângă și cea dreaptă a anusului.

1. Inspiră și apoi expiră complet.
2. Plasează-ți degetele arătătoare în urechi (Fig. 3.18); trebuie să simți ca și cum există un vid în urechi. Expiră mai mult dacă nu se simte astfel.
3. Mișcă-ți degetele arătătoare înainte și înapoi de 6–9 ori, în ritmul tău, până simți că interiorul urechilor se mișcă, apoi scoate degetele cu o mișcare rapidă. Trebuie să auzi ca un pocnet și vei simți că auzi mai bine și că mintea se limpezește.



Fig. 3.18. Pocnetul urechilor

Urechea internă

Adu energia în mâini în timp ce contracți partea stângă și cea dreaptă a anusului.

Fiind inaccesibilă, urechea internă nu este exersată de obicei și devine mai slabă odată cu vârsta. Totuși, următoarele 2 exerciții folosesc presiunea aerului și vibrația pentru întărirea urechii interne. Prin crearea presiunii în interiorul plămânilor, gurii și canalului nazal, adăugăm presiune în urechea internă și o exersăm în acest fel.

Suflarea

1. Inspiră pe nas și umple plămânii și cavitatea nazală cu aer. Apoi închide gura și strânge nările cu degetul arătător și cu degetul mare.
2. Suflă ușor aerul afară, înspre nările închise, și apoi înghite aer. Vei simți cum îți pocnesc timpanele.
3. Repetă de 2–3 ori.

Nu sufla prea tare, întrucât e posibil să-ți rănești timpanele. Trebuie să efectuezi fiecare exercițiu cu blândețe ca să obții cele mai multe beneficii.

Exercițiu pentru ureche și sistemul nervos – Lovirea timpanului

1. Acoperă-ți urechile cu palmele, cu degetele îndreptate spre ceafă.
2. În această poziție, atinge ușor, la fiecare mână, degetul arătător de degetul mijlociu, astfel încât arătătoarele să bată pe osul occipital, care formează marginea inferioară a craniului (Fig. 3.19). Se va auzi un sunet destul de tare. Degetul care lovește osul creează o vibrație care stimulează sistemul nervos, urechea și mecanismele urechii interne.
3. Repetă de 9 ori sau mai mult. Exercițiul echilibrează activitatea urechii și îmbunătățește sinusul mastoidian.





Fig. 3.19. Lovirea timpanului

Gura

Gura este fereastra de comunicare și de iubire în Univers. Taoiștii recomandă practicarea regulată a exercițiilor pentru gură și a răzuirii limbii, precum și curățări periodice cu ulei vegetal nerafinat, pentru menținerea în stare bună a orificiului bucal.

Acest orificiu include și buzele, gingiile, limba, gâtul, dinții, inima și splina/pancreasul. Din acest motiv, toate exercițiile de îngrijire a gurii sunt benefice și pentru aceste organe și țesuturi. Ele întăresc atât gingiile, cât și dinții, de exemplu, ceea ce îmbunătățește respirația urât mirositoare și consolidează rezistența oaselor.

Deoarece saliva este o formă esențială de energie care lubrifică organele și sistemul digestiv, câteva exerciții se folosesc de salivă pentru activarea proceselor de curățare a organismului (Fig. 3.20).

Limba este deschiderea inimii, iar ambele sunt alcătuite din țesuturi similare. O limbă sănătoasă și curată întărește organele, îndeosebi inima. Este necesar să cureți limba de 2 ori pe zi cu o periută sau să o raclezi cu un dispozitiv pentru curățarea limbii și să o masezi cu o spatulă sau cu un

deget curat. Identifică punctele dureroase și masează acolo până când durerea dispare. Această curățare a gurii activează, curăță și înprospătează gura, limba, dinții și gingiile.



Fig. 3.20. Curăță gura cu salivă și înghite de câteva ori

Curățarea gurii cu ulei în scopul întreținerii splinei și stomacului

Terapia cu ulei este o metodă simplă, dar uimitor de eficientă pentru curățarea sângelui, gingiilor, dinților și gurii.¹⁰ Ea reduce numeroase afecțiuni, inclusiv boli de sânge, afecțiuni pulmonare și hepatice, boli ale dinților și gingiilor, dureri de cap, boli de piele, ulcer gastric, probleme intestinale, lipsa poftei de mâncare, afecțiuni ale inimii/rinichilor, encefalită, afecțiuni nervoase, memorie slabă, afecțiuni feminine, față umflată și pungi sub ochi.

Pentru o astfel de cură sunt necesare următoarele ingrediente:

- 1 linguriță de ulei de floarea soarelui, susan sau măsline presat la rece și nerafinat
- ½ linguriță de bicarbonat de sodiu sau sare de mare nerafinată
- 1 linguriță de peroxid de hidrogen

¹⁰ Această rețetă este preluată de la Andreas Moritz din cartea *The Liver and Gallbladder Miracle Cleanse* (Berkeley, California, Ulysses Press, 2007).

1. Înmoaie încet uleiul în gură, pe stomacul gol. Mestecă-l, învârtă-l și trage-l printre dinți timp de 3–4 minute. Aceasta amestecă bine uleiul cu saliva, eliberând și activând enzimele care scot apoi toxinele din sânge.
2. Scui pă uleiul după nu mai mult de 3–4 minute, ceea ce împiedică reabsorbția toxinelor eliberate. Vei constata că uleiul capătă o culoare albă lăptoasă sau gălbuie, pe măsură ce se saturează de toxine și de miliarde de bacterii distructive.
3. Repetă procesul de încă 2 ori pentru a obține rezultate optime.
4. Dizolvă $\frac{1}{2}$ linguriță de bicarbonat de sodiu sau $\frac{1}{2}$ linguriță de sare de mare nerafinată într-o cantitate mică de apă și clătește-ți gura cu această soluție. Ea îndepărtează toate resturile de ulei și toxinele. Suplimentar, spală-te pe dinți și raclează-ți limba ca să asiguri curățarea gurii.



Fig. 3.21. Raclarea limbii

Cura cu ulei are ca efecte vizibile, printre altele, eliminarea sângerărilor gingivale și albirea dinților. În perioadele de îmbolnăvire această procedură poate fi repetată de

3 ori pe zi, dar numai pe stomacul gol. Terapia cu ulei ameliorează și susține foarte mult funcțiile hepatice, deoarece elimină din sânge toxinele pe care ficatul nu a reușit să le elimine sau să le detoxifice. Acest lucru este benefic pentru întregul organism.

Exerciții de automasaj chi bucal

Gingiile

Deschide gura și întinde buzele încordate peste dinți. Folosește vârful de la 3 degete (arătătorul, mijlociul și inelarul) ca să bați ușor pielea din jurul gingiilor superioare și inferioare. Lovește până când simți căldură în zonă. Aceste exerciții ajută la reducerea respirației urât mirositoare și la clarificarea vorbirii.

Gingiile și limba

1. Masează-ți gingiile superioare și inferioare cu limba (Fig. 3.22).
2. Aspiră puțină salivă și apasă strâns limba pe cerul gurii. Apasă în jur. Când îți întărești limba, se întărește și inima. Apasă limba pe cerul gurii, strânge mușchii gâtului și înghite saliva. Aceasta lubrifică glandele și organele digestive.

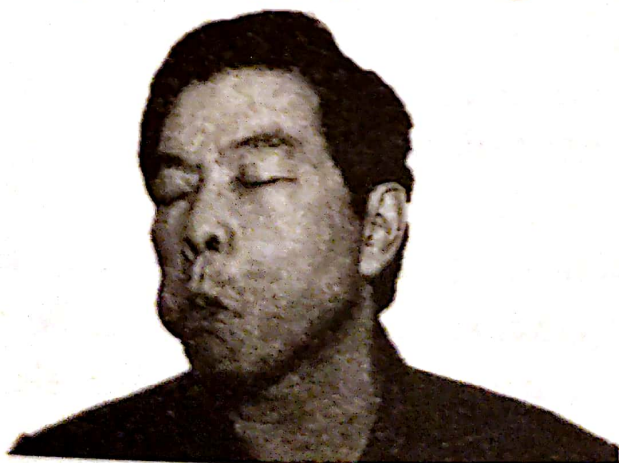


Fig. 3.22. Masează cu limba gingiile superioare și inferioare.

Limba

1. În poziția șezând, așază mâinile pe genunchi, cu palmele în jos. Expiră și îndreaptă brațele, menținând mâinile pe genunchi și depărtând degetele.
2. Tot pe expirație, deschide gura cât mai larg posibil și împinge limba în afară și în jos, concentrându-te asupra gâtului (vezi Fig. 3.23).
3. Cu limba scoasă cât mai mult posibil, privește vârful nasului și încordează tot corpul. Țineți-ți respirația cât timp te simți confortabil.
4. Relaxează-te odată cu inspirația și reglează-ți respirația. Acest lucru ajută la întărirea gâtului, a limbii și a puterii de vorbire.
5. Inspiră, apoi expiră în timp ce împingi limba în afară și din nou în jos cât de mult reușești.
6. Trage limba înăuntru și curbeaz-o. Apasă limba pe cerul gurii cât de tare ești capabil, contractând mijlocul anusului și esofagul pentru a ajuta limba.



Fig. 3.23. Împinge limba în afară și în jos cât mai mult posibil.

Cu mai multă practică, vei ști cum să folosești forța interioară, forța din organe, ca să împingi limba în sus. Chiar dacă limba nu are oase care să exercite forță, vei reuși, totuși, să o exersezi bine.

Încleștarea și energizarea dinților

1. Relaxează buzele. Încleștează ușor dinții împreună și apoi strânge-i cu putere (Fig. 3.24) în timp ce inspiri și tragi în sus mijlocul anusului. Practică de 6–9 ori.
2. Mișcă-ți limba și gura ca să crezi multă salivă. Cea mai bună tehnică de înghițire a salivei este prin așezarea limbii pe palat și înghițirea rapidă cu o înghițitură puternică, trimițând saliva pe esofag până la stomac.
3. Închide gura și lasă-ți dinții să se atingă ușor. Dirijează energia către dinți și simte treptat fluxul electric de energie acolo.



Fig 3.24. Încleștarea și energizarea dinților

Curățarea stomacului de acizi

Alimentația acidă modernă supraîncarcă adesea stomacul cu acid, ceea ce duce la balonare și arsuri și dureri de stomac. Aceasta este o curățare simplă, dar foarte eficientă, pentru reducerea excesului de aciditate în stomac.

1. Amestecă 1 linguriță de bicarbonat de sodiu în circa 250 ml apă caldă.
2. Înmoaie încet soluția în gură, mestecând-o și trăgând-o printre dinți timp de 3–4 minute. Apoi înghite-o.

Nărilor

Nărilor sunt fereastra vieții și a stării superioare de conștiință. Taoiștii recomandă practicarea regulată a exercițiilor de automasaj chi pentru nas, alături de spălături nazale și frecții nazale periodice, pentru menținerea nărilor în stare bună de sănătate.

Orificiul nazal include nasul, sinusurile, diafragma și plămânii, astfel încât exercițiile și curățările descrise în continuare sunt benefice pentru toate aceste organe și țesuturi. Invers, orice exerciții care întăresc plămânii și/sau diafragma vor întări și orificiul nazal.

Dușul nazal

Ai nevoie de 1 linguriță de sare de mare dizolvată în circa 250 ml apă caldă, o sticlă de plastic pentru spălături nazale sau un vas neti și ulei de eucalipt – câte o picătură pentru fiecare nară.

1. Folosind sticla de plastic sau vasul neti, introdu soluția de apă caldă și sare într-o nară. Trece-o prin sinusuri și scoate-o prin cealaltă nară (Fig. 3.25). Acest lucru începe să spargă orice resturi din căile nazale.



Fig. 3.25. Curățarea cu duș nazal

2. Pentru activarea, stimularea și vindecarea acestor căi după spălare, freacă 1 picătură de ulei de eucalipt în calea nazală a fiecărei nări.

Exerciții de automasaj chi pentru nas

Nări

Lărgeste nările. Înfinge degetul mare și degetul arătător de la oricare dintre mâini în nări și mișcă-le spre stânga și spre dreapta, în sus și în jos de 10–20 de ori (Fig. 3.26). Aceasta sporește intrarea aerului în plămâni, reducând orice probleme ale sinusurilor și îmbunătățind simțul olfactiv.



Fig. 3.26. Lărgirea nărilor

Puntea nazală

Masează puntea nazală prin ciupirea sa repetată cu degetul mare și arătătorul (Fig. 3.27). În timp ce faci aceasta, inspiră lent și imaginează-ți că inspiri aer curat; expiră lent și imaginează-ți că expiri aer murdar. Practică de 9–36 de ori. Acest lucru este eficient pentru sinusurile blocate.



Fig. 3.27. Masajul punții nazale

Mijlocul nasului

Plasează degetul mare și degetul mijlociu de o parte și de alta a nasului pe osul dinaintea cartilajului (Fig. 3.28). Așază degetul arătător pe punte, inspiră și apasă ușor. Apoi expiră și relaxează-te. Simte căldura din degete și absoarbe-o în nas. Acest exercițiu îți sporește concentrarea și liniștește mintea.



Fig. 3.28. Masajul mijlocului nasului

Părțile laterale ale nasului

Folosește cele 2 degete arătătoare și masează încet părțile laterale ale nasului în sus și în jos, de 9–36 de ori

(Fig. 3.29). Freacă-le în sus și în jos până te încălzești, dar începe cu o presiune ușoară și crește-o treptat, deoarece țesuturile de acolo sunt foarte sensibile și se infectează ușor.

Acest exercițiu ajută la eliberarea sinusurilor blocate și a nasului înfundat. Este util în timpul iernii reci și în fiecare dimineață la trezire.



Fig. 3.29. Masajul părților laterale ale nasului

Partea inferioară a nasului

Așază degetul arătător imediat sub nas, în unghi drept față de acesta (Fig. 3.30). Masează încet la început, apoi treci treptat la un masaj viguros înainte și înapoi, când te asiguri că nu te rănești. Acest exercițiu ajută sinusurile blocate și nasul înfundat și curgător.



Fig. 3.30. Masajul părții inferioare a nasului



Alte terapii naturale

Acest capitol explorează noțiunea de purificare până la nivelul celulelor individuale. Sănătatea celulelor este o expresie directă a ceea ce absorbi în organism. Este dificil de imaginat dintr-o perspectivă macroscopică tot ceea ce se întâmplă la nivel celular. Dispunem însă de numeroase instrumente moderne ca să verificăm ceea ce înțelepciunea străveche ne-a spus dintotdeauna despre corp: celulele sunt responsabile de transportul și stocarea substanțelor nutritive, organismelor și deșeurilor, dar ele pot, de asemenea, să incubeze boli, viruși și bacterii. De aceea este important să le curățăm în mod regulat.

Concentrarea asupra celulelor oferă o perspectivă interesantă asupra naturii dinamice a corpului uman. Întrucât numărul de celule din corp se schimbă continuu pe măsură ce celulele vechi mor și altele noi se divid, întregul corp se află într-o stare de flux; evenimente dinamice se petrec chiar acum, în fiecare moment al fiecărei zile. Din această perspectivă, ce este cu adevărat starea de sănătate? Este funcționarea neîngrădită a celulelor individuale din corp.

În timpul zilei, corpul reacționează la toate materialele aruncate asupra sa sub formă de alimente, radiații, presiune, temperatură etc. Aceste dinamici energetice exercită un stres asupra organismului, care devine congestionat în diverse modalități și se îmbolnăvește. După cum s-a menționat în capitolele anterioare, gradul în care ești capabil să miști lucrurile prin corp sau să le deblochezi determină nivelul de sănătate de care te vei bucura.

Te poți întreba cum să îți cureți interiorul celulelor. Acest capitol explică, de fapt, cum să îndepărtezi materialul nedorit *dintre* trilioanele de celule din corp, astfel încât acestea să fie capabile să-și facă treaba. Vei călători prin diferite metode naturale de curățare a spațiilor intercelulare din corp prin intermediul sângelui, colonului și câmpurilor energetice ale celulelor, pentru a le maximiza receptivitatea față de forțele divine ce acționează în fiecare zi în universul nostru.

Argintul coloidal

Argintul a adus beneficii pentru starea de sănătate a omenirii de mii de ani. În Grecia și Roma antice, oamenii foloseau recipiente de argint pentru păstrarea lichidelor proaspete. Coloniștii americani care călătoreau în Vest puneau adesea un dolar de argint în lapte ca să-i întârzie stricarea. La începutul secolului XX, medicii prescriau nitrat de argint pentru ulcerul gastric și frecvent se puneau câteva picături dintr-o soluție de argint în ochii nou-născuților, pentru a omorî bacteriile care provocau orbirea.

În mod normal, obținem argintul și toate celelalte minerale din corp prin intermediul alimentelor consumate. Acestea provin direct din solul organic, bogat în organisme

vii care îl descompun astfel încât plantele să asimileze minerale din el. Totuși, plantele cultivate cu insecticide chimice și îngrășăminte, așa cum sunt cele mai multe în prezent, sunt lipsite de multe dintre vitaminele și mineralele disponibile în alimentele cultivate în soluri sănătoase și vii. Așa se dezvoltă deficiențele în alimentația noastră modernă.

Pe măsura îmbătrânirii țesuturilor corpului sau dacă nu asimilăm argintul din alte motive, dezvoltăm o deficiență de argint și un sistem imunitar afectat care poate duce la cancer și alte boli. Unii bănuiesc că deficiența de argint constituie unul dintre principalele motive ale exploziei cancerului în prezent. Dr. Robert O. Becker, chirurg ortoped și doctor în cercetare medicală, a observat o corelație între nivelurile scăzute de argint și boală. Oamenii cu niveluri scăzute de argint erau frecvent bolnavi, cu nenumărate răceli, gripe, febre și alte afecțiuni. El a sugerat că deficiența de argint împiedică funcționarea adecvată a sistemului imunitar. Dr. Becker a descoperit că suplimentarea cu argint acționează împotriva unei game largi de bacterii și stimulează creșterea majoră a țesuturilor lezate, fără efecte secundare sau deteriorarea celulelor organismului.

Argintul coloidal este o substanță pură, complet naturală, formată din aglomerări sub-microscopice de argint, menținute într-o suspensie de apă ionizată pură printr-o sarcină electrică minusculă plasată pe fiecare particulă. Susținătorii argintului coloidal știu că acesta reduce febra și este un puternic agent antiviral și bactericid. El este util în tratamentul infecțiilor după naștere, a cistitei, infecțiilor cu stafilococ, septicemiei, pneumoniei, gripei și chiar a cancerului, printre alte afecțiuni. Totuși, argintul are o reputație oarecum neregulată în lumea medicală, astfel

încât sunt dificil de obținut informații sigure despre acest supliment valoros.

Argintul coloidal este o formă ușor asimilabilă, cu numeroase utilizări medicale și o oarecare controversă în jurul său, fiind subiectul multor rapoarte din revistele medicale. S-a constatat că este atât un remediu, cât și o metodă de prevenire a răcelii, gripei și altor infecții sau fermentații cauzate de orice bacterii, ciuperci sau virusuri. Este eficient chiar și împotriva infecțiilor cu stafilococ și streptococ adesea întâlnite în caz de boală. S-a semnalat că suprimă imediat inflamațiile și favorizează vindecarea mai rapidă. În timp ce un anumit antibiotic farmaceutic omoară, în medie, 6 organisme patogene diferite, se cunoaște că argintul coloidal omoară peste 650, fără efecte secundare nocive sau toxicitate cunoscute. Argintul coloidal luat zilnic oferă un al doilea sistem imunitar, producând mai multă energie, vitalitate, vigoare, relaxare, vindecare mai rapidă și reducerea toxinelor din organism.

Argintul coloidal este inodor, insipid, nu ustură, este inofensiv pentru ochi și enzimele umane, nu conține radicali liberi și nu are nicio reacție cu alte medicamente. Îmbunătățește digestia, determină regenerarea rapidă a celulelor și țesuturilor deteriorate și ajută la prevenirea răcelilor, gripei și a tuturor bolilor cauzate de organisme.

Din păcate, fabricarea comercială a produselor din argint nu este reglementată de nicio agenție, astfel încât există variații mari în ceea ce privește calitatea produselor din argint „coloidal”. Există, de fapt, 3 tipuri distincte de argint etichetate și vândute pe piață ca „argint coloidal”: argintul ionic, argintul proteinat și argintul coloidal adevărat. Consumatorii care caută argint coloidal adevărat sunt adesea defavorizați, întrucât fiecare dintre aceste produse se prezintă ca fiind argint coloidal.

În cazul argintului coloidal adevărat, majoritatea conținutului de argint este sub formă de particule de argint. Adevăratele coloidale conțin de obicei 50–80% particule de argint, restul fiind ioni de argint. Adevăratul argint coloidal nu este toxic, nu creează dependență și nu are efecte secundare cunoscute. Organismul nu dezvoltă toleranță și nu se poate face supradozaj. Nu le dăunează ficatului, rinichilor, organelor sau oricărei alte părți a corpului și este sigur pentru femeile însărcinate și cele care alăptează. Ajută chiar la creșterea și sănătatea fătului în curs de dezvoltare și ușurează nașterea și recuperarea mamei.

Din cauza concentrației foarte scăzute de argint ionic și a dimensiunii mici a particulelor, adevărații coloizi de argint nu provoacă *argiria*, o afecțiune care face ca pielea să devină permanent albastră-cenușie. Totuși, preparatele de argint proteinat – care nu sunt coloizi adevărați, deși sunt adesea etichetate ca atare – *pot* să provoace argiria și există câteva cazuri documentate în cercetarea medicală. Din cauza acestor incidente izolate, instituția medicală este extrem de reticentă față de suplimentele din argint, iar majoritatea asociațiilor și agențiilor medicale, inclusiv FDA, le-au considerat „nesigure și ineficiente”. Dr. Becker concluzionează că, deși nu sunt prezentate suficiente cercetări care să dovedească în mod substanțial beneficiile medicale ale argintului coloidal, cu siguranță nu există dovezi care să-i demonstreze pericolozitatea.

Este ușor de înțeles de ce argintul coloidal nu este distribuit pe piața generală atât de mult pe cât ar putea fi: nu există nicio modalitate de a verifica eficacitatea unei substanțe etichetate „argint coloidal” pe rafturile farmaciilor și magazinelor. În mod firesc, FDA nu este în măsură să susțină o asemenea substanță dacă nu are cum să

controleze calitatea produsului pe care îl avizează. Dacă intenționezi să iei, este necesar să te ferești de orice sursă lipsită de încredere sau de afirmații nefondate că o substanță este cu adevărat argint coloidal. În secțiunea de resurse de la final vei găsi câteva informații despre argintul coloidal și locuri de unde se poate achiziționa.

Apa energizată

Cei mai vârstnici și mai sănătoși oameni de pe planetă locuiesc în Valea Hunza din nord-estul Pakistanului. Cancerul, cariile dentare, hipertensiunea, aproape toate cauzele principale de deces din lumea de astăzi nu se regăsesc la populația din Valea Hunza. De ce? Ei nu au magazine naturiste, nu iau vitamine, suplimente sau sucuri exotice; doar mănâncă hrana obișnuită a sătenilor și beau multă apă. În timp ce un cais trăiește circa 25–30 de ani, caișii din această vale trăiesc peste 100 de ani.

Valea Hunza este un loc real, iar sănătatea locuitorilor ei ține de apă – doar apă, pur și simplu. Ei beau apă foarte veche, protejată, provenită dintr-un ghețar străvechi – aceasta este cheia. Apa de acolo nu a fost expusă la toată poluarea apei din restul lumii. Apa din Hunza emite o frecvență de 80 de Hertzi, ceea ce înseamnă că are clustere de dimensiuni foarte mici. Apa obișnuită de la robinet și chiar apa Evian, foarte scumpă, au o frecvență de 120 de Hertzi, ceea ce indică dimensiuni foarte mari ale clusterelor. Atât de mari, de fapt, încât o persoană obișnuită din lume este deshidratată până la vârsta de 30 de ani, întrucât apa pe care o bea este prea mare pentru a pătrunde în celule. Apa din Valea Hunza este și destul de moale, cu o tensiune superficială scăzută care îi permite

să pătrundă în celule și să le hidrateze foarte bine, spre deosebire de apa dură.

Savanții japonezi și europeni știu de mult timp că în adâncul Pământului, la sute sau mii de metri adâncime, există bazine naturale de ape energizate similare cu apa din Valea Hunza. Aceste tipuri de ape energizate foarte pure pulsează la o frecvență unică de aproximativ 53–62 de Hertzi. Asemenea ape naturale energizate au fost folosite în Japonia și Europa încă din timpuri străvechi pentru spa-uri terapeutice, conservarea alimentelor și fabricarea berii, printre alte aplicații.

Pe de altă parte, oamenii de știință care folosesc teste de rezonanță demonstrează că majoritatea apelor de la robinet, a apelor de izvor/munte și apa distilată, din zilele noastre, rezonază la 120–130 de Hertzi, ceea ce arată că sunt destul de îndepărtate de starea lor originală, pură. Asta s-a întâmplat cu apa noastră de fiecare zi, erodată încet de ploile acide și de poluarea provocată de substanțele chimice industriale și agricole.

Apa energizată din aceste bazine naturale poate fi cumpărată în prezent, dar este prohibitivă din cauza costurilor ridicate de aprovizionare. Este posibil, în schimb, să revitalizăm sau să energizăm apa obișnuită și, astfel, să o readucem la starea ei naturală.

Știința din spatele apei energizate pare magică, dar nu este așa. Ea este legată de fizica apei – rezonanța sa vibrațională –, nu de chimia sa. Diferențele pot fi măsurate științific. De exemplu, clusterelor moleculare ale apei energizate sunt mai mici (de dimensiuni nanometrice) și vibrează mai repede. Astfel de ape au o tensiune superficială mult mai mică și sunt capabile să inhibe bacteriile, să reducă mirosurile neplăcute, să neutralizeze mirosurile de

clor, să mențină mai mult timp prospețimea alimentelor, să inhibe mai bine oxidarea, să îndepărteze mai repede rugina și coroziunea și chiar să aibă un gust mai bun.

Ulrich Holst prezintă în cartea sa *The Healing Power of Energized Water* proprietățile care fac posibilă revitalizarea apei lipsite de caracteristicile sale energetice dinamice.

1. Fiind o substanță extrem de sensibilă, apa reacționează imediat la influențele exterioare, atât în sens pozitiv, cât și negativ. Asemenea reacții includ capacitatea sa de a se restructura la nivel molecular, creșterea sau reducerea vitalității sale (emisie de fotoni) precum și memoria sa, în funcție de modul în care este imprimată sau revitalizată.
2. Apa sănătoasă și vitală este capabilă să proceseze impuritățile, poluanții și stresul – altfel spus, are capacitatea de a se regenera. Această regenerare este legată de mișcarea sa turbionară, de înfășurarea sa naturală în spirală (implozie). În mod similar, ea deține capacitatea de asimilare a informațiilor negative – cel puțin până la un anumit punct.
3. Apa poluată pusă în contact cu un izvor sau cu o altă formă de energie vitală concentrată (chi, orgoni, tahioni etc.), structurată armonios la nivel subatomic, nu numai că se revitalizează, ci își recapătă și puterea înăscută de purificare și vindecare, în virtutea procesului biocatalitic.
4. În ultimele decenii, au fost elaborate numeroase procedee și tehnici pentru producerea formelor concentrate de bioenergie și transmiterea lor în apele devitalizate – murdare sau poluate.
5. Apa revitalizată care a fost re-dinamizată la nivel molecular își recapătă capacitatea înăscută de a

absorbi oxigenul și își pierde tensiunea superficială. Ea devine, astfel, mai moale și mai fluidă. Mineralele care rămân în suspensie în ea și care o fac dură sunt antrenate în apă în loc să se depună pe pereții vaselor de sânge sau pe conductele de apă.

În plus, apa sănătoasă din punct de vedere biologic:

- se eliberează mai ușor de impurități (ceea ce înseamnă mai puține produse de curățare).
- este mai eficientă în eliminarea deșeurilor din corpul uman.
- este un agent de lipire mai bun în producția de ciment, vopsea etc.
- absoarbe mai ușor oxigenul, substanțele nutritive și minerale.
- favorizează germinarea plantelor.
- ajută la conservarea florilor tăiate, precum și a fructelor și legumelor proaspete.
- este un conductor superior al căldurii (reducând astfel energia necesară în sistemele de încălzire pe bază de apă).¹¹

Dr. Albert Einstein afirma profund cândva că totul în viață este vibrație. Cu ajutorul echipamentelor de imagistică prin rezonanță magnetică, știința modernă susține că fiecare lucru existent în acest univers emite o frecvență unică afectând nu numai mediul înconjurător, ci chiar și obiectele aflate la distanțe îndepărtate. Viteza sunetului în apă se deplasează de aproape 4 ori mai repede decât viteza

¹¹ Ulrich Holst, *The Healing Power of Energized Water* (Rochester, Vermont, Healing Arts Press, 2010).

sunetului în aer (1 500 de metri pe secundă față de 400 mps). Îți amintești de forța violentă a aceluia tsunami din largul coastelor indoneziene? Forța (măsurată ca energie sau frecvență) a călătorit pe o distanță uluitoare de 2000 km prin Oceanul Indian în 3 ore – la fel de repede ca un avion de pasageri care s-ar deplasa sub apă. Dar dacă stăteai pe o barcă în mijlocul oceanului, abia dacă puteai simți această incredibilă energie vibrantă trecând pe sub tine.

Un alt fenomen al științei vibrațiilor este utilizat în practica veche de 2300 de ani a acupuncturii tradiționale chineze, care folosește frecvența (transmisă prin mișcările acelor) pentru stimularea stării de sănătate. Presiunea (gândește în termeni de frecvență) exercitată în punctele de acupunctură precise trimite un semnal energetic în celulele noastre din țesuturi, în organe, boli, toxine și microbi, iar afecțiunile sunt reduse când aceste frecvențe (energii) sunt echilibrate. Alte forme de vindecare ce utilizează în mod activ energia vibrațională sunt presopunctura, Reiki, homeopatia, vindecarea magnetică, aromaterapia și terapia cu pietre prețioase, printre altele. În medicina modernă folosim atributele vibraționale ale magnetilor ca să creăm imagini RMN și vibrațiile sonore ca să creăm sonograme. Frecvențele vibraționale sunt folosite în alte ramuri ale științei pentru măsurarea obiectelor sub apă și în spațiu.

În urmă cu peste două decenii, japonezii au descoperit o tehnică revoluționară de producere a apei energizate prin trecerea simultană a apei peste o tijă electromagnetică și pietre minerale ceramice arse în cuptor. Acest fenomen îi permite apei obișnuite de la robinet să-și schimbe frecvența la sub 80 de Hertzi. Pe măsură ce mediul înconjurător al Pământului se deteriorează continuu, există o cerere tot mai

mare pentru un echilibru biologic și ecologic îmbunătățit, iar utilizarea apei energizate oferă o soluție revoluționară la aceste probleme.

Întâlnim astăzi numeroase produse care energizează apa prin diverse mijloace. Unele folosesc magneți permanenți, altele folosesc cristale, mișcări turbionare, vibrații sau energii subatomice precum tahionii. Toate aceste metode au în comun ideea că apa devitalizată poate fi vindecată și că plantele, animalele și oamenii vor beneficia de o apă mai bună. Într-adevăr, cercetătorii care au studiat efectele apei energizate au observat că aceasta este mai eficientă decât apa obișnuită la eliminarea deșeurilor din corpul uman, absoarbe mai ușor oxigenul, mineralele și nutrienții din alimente și din mediul înconjurător și curăță murdăria și impuritățile mai bine decât apa obișnuită, necesitând mai puțin săpun și detergenți în timpul curățeniei. În plus, apa energizată favorizează germinarea și creșterea plantelor și conservă florile tăiate mult mai mult timp decât apa obișnuită.

Toate aceste informații duc la concluzia simplă că apa energizată, re-dinamizată este o componentă importantă a sănătății pentru toate ființele vii. Ca să redescoperi apa, consultă secțiunea de resurse de la final.

Postul (numai cu apă)

Există mai multe tipuri de posturi care pot fi întreprinse pentru curățarea și purificarea organelor. Ai posibilitatea unui post de 2–3 zile cu unele alimente integrale pentru eliberarea anumitor organe, precum inima (varză la abur), rinichii (pepene roșu), plămânii (usturoi la abur și frunze de păpădie), splina (rădăcinoase galbene/portocalii la abur) și

ficatul (suc de mere). Ori postește doar cu apă, oferindu-i organismului o zi pe săptămână sau un weekend pe lună pentru odihna sistemului digestiv și întinerire.

În cazul postului cu apă îi permiți organismului să descompună excesul de resturi, astfel încât să se deschidă și să se elibereze. Cu cât faci mai puțin, cu atât mai bine; aceasta este arta minunată a postului. Altfel spus, te întinzi și te relaxezi fără să faci nimic, ceea ce este cel mai greu de făcut pentru mintea noastră de maimuță. Poți să citești puțin, dar este mai bine să te limitezi mai ales la a observa și să bei apă ca să te hidratezi. Acest lucru spală corpul, permițându-i urinei să elimine resturile; efectiv îți recapeți sănătatea prin urinare. Inițial va exista un miros urât din urină, dar după un timp acesta va dispărea.

Când te îmbolnăvești, corpul îți spune să încetezi să mai faci ceea ce făceai până acum, adică să nu mai mănânci și să te abții de la orice activitate excesivă. Aceasta face ca energia care ar fi cheltuită pentru digestie sau pentru navigarea pe internet să fie utilizată pentru descompunerea oricărui blocaj. Este cea mai ieftină și mai ușoară modalitate de abordare a problemei bolii.

Practica medicală standard din Occident tinde să elimine blocajele prin eliminarea (prin intervenție chirurgicală) a acelor părți ale corpului care suferă de ele. Acest lucru este în regulă, cu excepția faptului că organul îndepărtat chirurgical își pierde funcția. În cazul unui blocaj în organism, cea mai ușoară cale de rezolvare a problemei constă în permisiunea acordată organismului să elimine singur blocajul. Pentru adunarea energiei suplimentare necesare în acest scop preiei, pur și simplu, energie de la procesele de digestie și gândire.

Când ții acest tip de post, te afli într-o stare inactivă (Fig. 4.1). Este uimitor că oamenii au foarte puțin timp

să nu facă nimic, deoarece sunt atât de ocupați să facă de toate. Ei încearcă să găsească soluții acolo unde soluția este atât de simplă încât nu reușesc să o vadă. Practicile meditative taoiste, pe de altă parte, îi permit minții să încetinească, astfel încât totul îți devine clar – inclusiv ceea ce trebuie să faci prin non-acțiune. Începi să faci unele alegeri conștiente în loc să reacționezi pur și simplu, ceea ce duce la acțiuni adecvate și corecte. Acest lucru se numește Wu Wei, arta de a nu face absolut nimic.¹²



Fig. 4.1. Terapia prin postul cu apă

Dieta frugivoră

Prin dieta carnivoră acceptată de om în ultimele secole s-a ajuns la cea mai joasă formă fizică de trăire: uciderea și mâncarea efectivă a coabitantilor noștri pământeni. Totuși, natura nu tolerează abuzuri persistente și continue fără impunerea unei pedepse: bolile de care suferim sunt rezultatul direct al dietelor noastre gurmante și denaturate. Procesul de tranziție la o dietă frugivoră nu este, însă, pentru toată lumea. Numai persoana inspirată înțelege preferința frugivoră, care este hrana naturii. Trăim într-o

¹² Vezi și cartea *Viața fără efort*, de Jason Gregory, Editura For You. (n.red.)

epocă în care omul se află în rebeliune deschisă împotriva naturii, ceea ce înseamnă, probabil, că doar câțiva aleși ascultă și culeg beneficiile învățăturilor naturii.

Adevărul simplu al vremurilor actuale este mai greu de crezut decât cea mai ciudată ficțiune: sute de milioane de oameni din întreaga lume civilizată sunt astăzi lipsiți de vitalitate și trăiesc doar o viață pe jumătate utilă. Nici religia și nici educația universitară nu creează sănătatea vibrantă și vitalitatea radiantă. Ai posibilitatea să îți recapeți și să-ți menții sănătatea printr-o dietă fără mucus, alcătuită din fructe și legume fără amidon, prin exerciții fizice, respirație, plimbări și alegeri zilnice adecvate (aer curat, lumină solară și apă pură)! Aceștia sunt agenții curativi. Permite-i naturii, în felul ei, să repare și să restabilească încet, dar sigur, ceea ce a fost afectat de boală.

Ceaiul Kombucha

Ceaiul Kombucha se obține prin adăugarea unei colonii de bacterii și drojdie (adesea denumită „ciupercă”) la zahăr și ceai negru, lăsându-le apoi să fermenteze. Printre beneficiile pentru sănătate atribuite ceaiului Kombucha se numără stimularea sistemului imunitar, prevenirea cancerului și îmbunătățirea digestiei și a funcției hepatice.

Ceaiul Kombucha se prepară de obicei prin prelevarea unei mostre dintr-o cultură existentă (ciuperca „mamă”) și cultivarea unei noi colonii într-un borcan nou. Ai posibilitatea să cumperi Kombucha prefabricată în unele magazine de produse naturiste sau să o prepari singur. Vezi secțiunea de resurse de la final pentru informații despre cum să obții o cultură de început și alte consumabile.

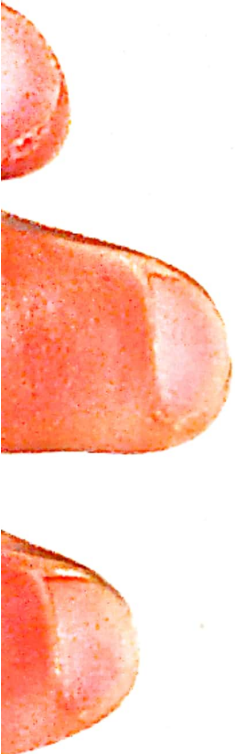
Rețetă de ceai Kombucha

La primirea culturii de început, lasă aerul să pătrundă în pungă (pungi) înainte să le pui la frigider. Începe primul lot de ceai în 3–4 zile.

1. Umple o cratiță (de preferință una emailată sau de porțelan) cu 3½ litri de apă de bună calitate.
2. Adu apa aproape de punctul de fierbere și adaugă 1 cană de zahăr alb (de preferință zahăr derivat din trestie de zahăr, nu din sfeclă de zahăr) și 10 picături de minerale marine „racemizate“, dacă ai.
3. Se amestecă, se ia de pe foc și se adaugă 5 pliculețe de ceai negru obișnuit sau ceai chinezesc (ceaiurile negre orange Lipton sau Red Rose sunt bune, dar nu folosi ceaiuri instant sau din plante ori ceaiuri verzi).
4. Se infuzează timp de 10–15 minute; se scot pliculețele și se lasă să se răcească la temperatura camerei.
5. Toarnă apoi soluția într-un borcan de sticlă de circa 4 litri cu gura largă (caută borcane vechi de murături sau de maioneză de la restaurante) ori într-o cratiță de porțelan emailat, o oală smălțuită sau un recipient de plastic, precum un urcior de apă.
6. Adaugă infuzia de ceai și ciuperca din punga de început sau din ultima serie. (Ceaiul tulbure de pe fundul fiecărui lot conține „spori“ și constituie cea mai bună infuzie.) Acoperă recipientul cu un șervețel sau prosop de hârtie (nu folosi material textil) și fixează capacul cu o bandă de cauciuc.
7. Incubează ceaiul la temperatura camerei timp de 14 zile. Ajustează timpul de incubatie în funcție de



temperatura camerei (mai mult timp pentru vreme mai rece, mai puțin timp vara) pentru a produce un ceai cu gust mai mult de oțet decât dulce. Loturile cu durată mai scurtă au un gust mai bun, dar nu au capacitatea de a întineri organismul.

- 
8. Fiecare lot nou produce o colonie bacteriană tânără care începe să se formeze în jurul zilei a 8-a. Observă o membrană subțire sau o peliculă scorodjită care se formează deasupra culturii-mamă, pe o suprafață egală cu diametrul recipientului. Cultura-mamă devine mai închisă la culoare odată cu vârsta, în timp ce puietul are un aspect mai translucid și formează pete albicioase pe măsură ce se maturizează. Acesta poate avea pete întunecate de lignină de ceai (pigmenți bruni) pe partea inferioară a ciupercii.

9. Bea fiecare lot în termen de 72 de ore, 3 căni pe zi.

Limitează consumul inițial de Kombucha la $\frac{1}{2}$ cană în prima zi sau în primele 2 zile. Crește consumul pe parcursul mai multor zile. Kombucha este un reîntineritor foarte puternic pentru întregul corp și trebuie luată între mese, pe stomacul gol. Dacă sistemul reacționează prea sever, ajustează consumul pentru o perioadă scurtă de timp. Ceaiul Kombucha este un purificator puternic al țesuturilor.

Repetă procesul prezentat anterior când începi un nou lot. Uneori trebuie să separi ciupercile-mamă și puieții prin decojirea lor (dacă sunt lăsate timp de mai multe loturi, straturile se îmbină și devin foarte groase și fibroase, ceea ce le îngreunează separarea). O gaură în puiet nu cauzează niciun rău.

Notă: Nu prepara și nu păstra niciodată ceaiul într-un recipient metalic, în special aluminiu. Păstrează ceaiul finit la frigider în sticlă sau plastic. Ciuperca nu se consumă. Nu lăsa niciodată ciuperca să rămână în contact cu metalul, altfel va muri. Ciuperca este o uzină chimică vie. Ea transformă energia levogiră (zahăr alb) într-o energie dextrogiră (energia nu se pierde niciodată, doar își schimbă forma). Ceaiul este încărcat cu enzime, acizi organici, hormoni și vitamine. Nu folosi miere, fructoză, zahăr brut din trestie de zahăr sau zahăr brun în locul „maleficului” zahăr alb. Folosește ceaiul obișnuit din pliculețe de ceai. Menține lucrurile simple, delectează-te.



Păstrarea unei infuzii permanente

1. Începe cultivarea propriei ciuperci „mamă” cu ceaiul de pornire primit și transferă de fiecare dată câte ceva dintr-un lot anterior.
2. Lasă un interval de aproximativ 3 zile între loturi, până când dispui de numărul de loturi „preparate” necesar pentru satisfacerea nevoilor. Când ești în vacanță, incubează un lot timp de până la 45 de zile. La întoarcere, ca să reiei rutina, folosește sedimentul de pe fundul lotului ca să „începi” mai multe loturi deodată.
3. Aruncă ciuperca-mamă la fiecare al doilea lot sau când devine prea groasă și înlocuiește-o cu puietul. Ciupercile au personalități. Unele se scufundă, altele plutesc, unele loturi de ceai sunt carbogazoase, majoritatea ciupercilor-mamă produc puieți, altele, nu. Lasă-te purtat de val și nu te speria.

Purificare prin dieta mono

Purificarea prin dieta mono îți permite să profiți de numeroase beneficii ale postului, mâncând în același timp câteva alimente solide în fiecare zi. Prin restrângerea consumului la un singur tip de fructe sau legume timp de câteva zile îi permiți organismului să absoarbă vitamine și minerale în timp ce se curăță de o mulțime de toxine acumulate (Fig. 4.2).

Iată fructele ce pot fi folosite într-o purificare prin dieta mono timp de 3–10 zile, cu beneficii maxime pentru digestie, piele, funcționarea organelor, păr și unghii.

Avocado



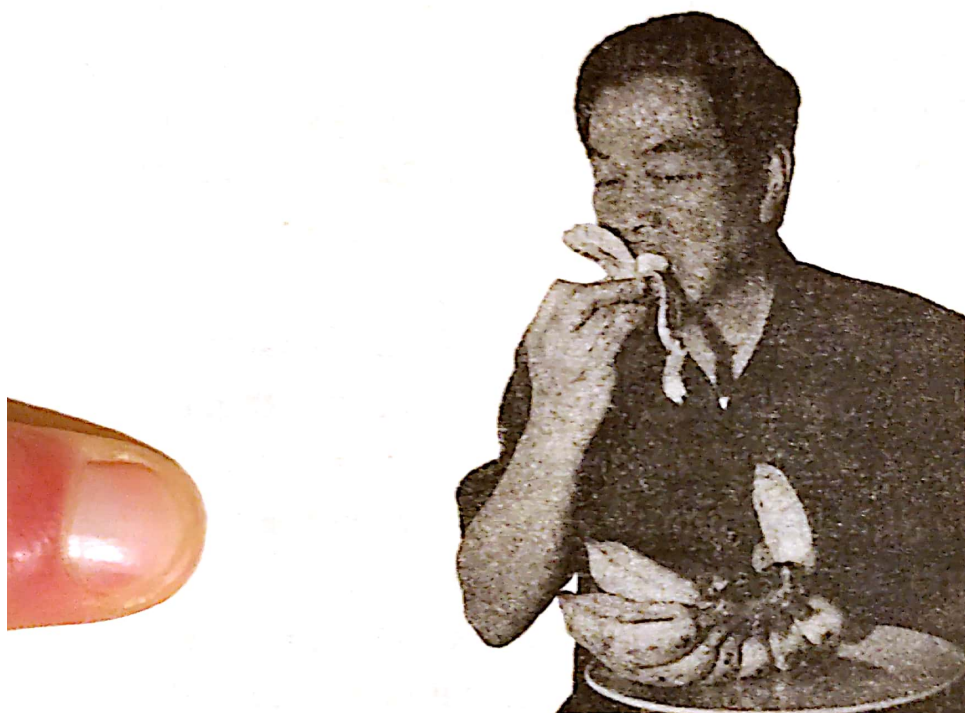
Avocado este un fruct foarte nutritiv cu conținut relativ ridicat de grăsimi. Avocado (*Persea americana*) a fost cultivat pentru prima dată în America de Sud și Centrală, fiind un aliment de bază în dieta aztecilor.

Avocado este o sursă însemnată de potasiu, conținând de peste 2 ori mai mult potasiu decât bananele. Este bogat și în proteine, betacaroten, complexul de vitamine B, vitamina E, lecitină, fluor și cupru. Avocado este răcoritor și deosebit de benefic pentru pielea și părul uscate. Întărește sângele și a fost recomandat în mod tradițional pentru disfuncții erectile, nervozitate și insomnie. Se dovedește hrănitor și în timpul convalescenței.

Banana

Botaniștii au plasat cultivarea bananei în Valea Indului în jurul anului 2000 î.Hr. Popoarele timpurii au domesticit, în acea perioadă, fructul din soiul sălbatic. Bananele

stimulează producția de serotonină, un compus care îmbunătățește somnul și înalță starea de spirit. Sunt bogate în calorii, dar sărace în grăsimi. Bananele se află în fruntea listei în ceea ce privește valența nutrițională. Bogate în carbohidrați, acid folic, B6 și vitamina C, bananele oferă energie și rezistență pe termen lung și umezesc fluidele yin ale organismului. Circa 2,5 kilograme de banane furnizează aproximativ 2 380 de calorii.



Terapia dietei mono cu fructe

Smochine

Smochinele siriene (*Ficus curica*) sunt unul dintre cele mai vechi fructe cultivate de om, încă din anul 4 000 î.Hr., răspândindu-se apoi în toată regiunea mediteraneeană de est, cu secole în urmă. Smochinele sunt alcaline și încălzesc corpul. Sunt bogate în vitamina B6, acid folic, calciu, cupru, fier, magneziu, mangan, fosfor și potasiu. Se spune că îmbunătățesc nivelul de energie și stimulează fertilitatea.

Mango

Mango (*Mangifera indica*) a fost cultivat pentru prima dată în India în urmă cu peste 2000 de ani. Akbar, împăratul mogul al Indiei din secolul al XVI-lea, l-a iubit atât de mult, încât a plantat o livadă de 100000 de arbori de mango.

Mango este răcoritor și tonic pentru organele yin, asigurând fluide care umezesc organismul. A fost folosit, în mod tradițional, pentru tratarea anemiei, liniștirea emoțiilor și întărirea inimii. El aduce beneficii creierului și furnizează energie. Mango este bogat în betacaroten, niacină, vitamina C, flavonoide, vitamina E, fier și potasiu.

Roșii



Roșiile provin de pe teritoriul statului de azi Peru, în America de Sud. Ele sunt stimulente puternice ale sistemului imunitar și se crede chiar că ajută la prevenirea multor tipuri de cancer. Roșiile sunt bogate în vitamina A, tiamină, riboflavină și vitamina C. O roșie crudă este formată din aproximativ 90% apă. O roșie de 100 grame are 24 de calorii, circa 1% proteine și circa 4% carbohidrați.

Apa marină

Curățarea cu apă marină este o tehnică folosită de numeroase culturi insulare pentru inversarea efectelor îmbătrânirii, vindecarea organismului și reînnoirea vitalității și energiei. Curățarea este relativ simplă, dar foarte puternică. Bea în fiecare zi un lichid hiper-tonic (apă sărată), care atrage lichid în intestin și provoacă diaree. Majoritatea oameni au fecale acumulate, astfel încât este necesar

să defecheze de 2–4 ori pe zi. Este important să bei multă apă obișnuită pe parcursul zilei.

Curățarea cu apă marină

Dacă suferi de probleme cu constipația, purifică-ți intestinele cu un laxativ sigur pe bază de plante (senna sau garcinia) timp de 1–2 zile înainte de această curățare.

În timpul săptămânii de curățare evită alcoolul, mâncărurile picante, alimentele prăjite și tot ce este bogat sau greu. Îți vei aduce tractul digestiv înapoi la starea din copilărie. Gândește-te la hrana cea mai indicată pentru un copil mic și vei ști ce să mănânci.

Începutul curățării

Fă următoarele timp de 5–10 zile:

1. La ora 6.00 bea circa 3,5 litri de apă marină încălzită (Fig. 4.3).
2. La ora 9.00 bea 1 litru de suc de legume (shake).
3. La ora 12.00 bea 1 litru de suc de fructe (shake).
4. La ora 17.00 bea 2 castroane de supă de legume.



Terapia cu apă marină

Ultimele 2 zile

1. La ora 6.00 bea circa 3,5 litri de apă marină încălzită.
2. Mănâncă normal – mai întâi fructe și legume, apoi treptat carbohidrați mai complecși (amidon) și proteine (produse animale).

Urinoterapia

Folosirea urinei pentru vindecare are în spate o istorie de mii de ani. Manualele medicale din Egiptul Antic îi dedică sute de pagini terapiei cu urină, în timp ce Hipocrate a fost cel care, în Occident, a catalogat și promovat pentru prima dată beneficiile urinei ca medicament. Deoarece cultura noastră modernă desconsideră orice discuție despre deșeuri și produse reziduale, majoritatea oamenilor de astăzi nici măcar nu au auzit vreodată de urinoterapie, iar cei care au auzit consideră ideea ca fiind bizară, dacă nu chiar complet respingătoare. Totuși, taoiștii au recunoscut de mult timp urinoterapia ca fiind un remediu simplu și eficient pentru o varietate de boli.

Urina oferă o metodă rapidă și sigură de vindecare când este aplicată extern pe răni, erupții cutanate sau alte afecțiuni ale pielii. Ea are numeroase utilizări cosmetice și poate fi folosită în loțiuni de masaj. Cele mai mari beneficii ale terapiei cu urină provin, însă, din consumul acesteia. O cantitate mică de urină de dimineață băută zilnic poate vindeca în siguranță organismul de afecțiuni bacteriene și inflamatorii și chiar reduce boli grave precum cancerul și bolile autoimune.

Deși mulți oameni se simt inconfortabil în privința ideii de a consuma urină, este important să ne amintim că urina noastră nu este doar un deșeu. Ea conține hormoni valoroși, neurotransmițători și celule ale sistemului imunitar pe care organismul a simțit nevoia să le elibereze pentru a combate infecțiile, bolile, alergiile și alte perturbări. Când ne bem urina, ne confruntăm pentru a doua oară cu aceste informații, permițându-i sistemului imunitar să organizeze o a doua apărare mai eficientă.

Bazele urinoterapiei

Un recipient curat din sticlă sau din plastic transparent este cel mai indicat pentru colectarea urinei. În studiile de cercetare urina este colectată, de obicei, prin intermediul unei „capturi curate“, în care zona genitală este curățată înainte și se colectează doar urina de la mijlocul jetului. Acest lucru este important îndeosebi pentru femeile care utilizează urinoterapia pe cale internă; se spală simplu zona cu puțin săpun și apă.

Colectează urina de la mijlocul jetului: urinează timp de 1–2 secunde în toaletă și apoi în recipient. Oprește-te când recipientul este aproape plin și golește tot ce a rămas în vezica urinară în toaletă. Urina de la mijlocul jetului este singura care trebuie folosită, deoarece conține nutrienții și informațiile despre sistemul imunitar de care ai nevoie, fără impuritățile care sunt eliminate la începutul și sfârșitul jetului.

Urina se descompune rapid în afara organismului; utilizeaz-o, deci, intern în termen de 15 minute de la colectare. Nu este la fel de important dacă intenționezi să o folosești doar pentru uz extern. Poți să folosești fie urină proaspătă, fie urină care a fost depozitată timp de 1–2 zile.

Urinoterapia – utilizări externe

Tratarea afecțiunilor pielii

Aplicarea urinei pe piele este un tratament excelent pentru orice tip imaginabil de afecțiune a pielii, inclusiv toate erupțiile cutanate, eczeme, psoriazis și acnee.

1. Folosește fie urină proaspătă, fie urină veche pentru aplicațiile pe piele, deși urina veche are un conținut mai mare de amoniac și s-a dovedit a fi mai eficientă în tratarea multor tulburări de piele persistente, precum eczema sau psoriazisul.
2. Toarnă o cantitate mică de urină pe un tampon de bumbac și mângâie sau masează ușor zona afectată, asigurându-te că este bine umezită (Fig. 4.4).



Figura 4.4. Urinoterapia externă

3. Aruncă tamponul și îmbibă un alt tampon curat cu urină. Aplică din nou, tamponând ușor zona afectată. Continuă să aplici în acest mod timp de 5–10 minute sau de câte ori dorești; cu cât este tratată mai mult zona afectată, cu atât mai bine.
4. Fixează un tampon curat îmbibat pe zona afectată cu un tifon sau cu un înveliș de bumbac și lasă-l fixat timp de câteva ore, pentru vindecare suplimentară. Aceste comprese cu urină sunt incredibil de eficiente și pentru orice tip de înțepătură sau mușcătură de insecte, stejar otrăvitor sau iederă otrăvitoare (vezi „Împachetări și comprese cu urină” în continuare).
5. O altă metodă constă în turnarea urinei vechi sau proaspete într-o sticlă de plastic curată cu pulverizator și pulverizarea ei asupra erupției cutanate.

Masaje ale pielii

Aceste masaje au un efect tonifiant, revigorant, relaxant și permit absorbția treptată a nutrienților din urină prin piele. Practica este recomandată îndeosebi când se ține post pentru o afecțiune acută, iar persoanele care o folosesc sunt extrem de încrezătoare în eficiența ei. Totuși, nu încerca aceste masaje pe persoane foarte în vârstă sau infirme.

Dacă folosești urinoterapia pe cale orală, propune-ți să adaugi aceste masaje ale feței, gâtului și picioarelor.

1. Toarnă urină veche sau proaspătă într-un recipient larg și puțin adânc și înmoaie-ți mâinile în lichid.
2. Scutură excesul, apoi masează energic o mică zonă de piele, oriunde pe corp, până când mâinile și pielea sunt uscate.

3. Udă din nou mâinile și începe să masezi o altă zonă până când se usucă. Repetă acest pas până când toate zonele de piele sunt bine masate.
4. Clătește cu apă caldă.

Asigură-te că folosești urină normală pentru masaje. Dacă propria urină este închisă la culoare, tulbure sau are un aspect anormal, așteaptă până când ai administrat urina pe cale internă pe parcursul a 2–3 zile, moment în care urina apare, de obicei, limpede și poate fi folosită pentru masaje. Urina de la o altă persoană normală și sănătoasă poate fi, de asemenea, utilizată pentru masajul extern. Fumătorii înrăiți sau consumatorii de droguri terapeutice sau recreaționale trebuie să înceapă urinoterapia foarte lent, ca să evite simptomele puternice de detoxifiere. (Vezi informații suplimentare mai târziu.)

Aplicații cosmetice

Ureea reface conținutul de apă al pielii, după cum arată studiile de cercetare, întrucât leagă hidrogenul și atrage umiditatea în piele într-o modalitate imposibilă pentru o loțiune sau cremă pe bază de ulei mineral sau glicerină. Vei fi absolut uimit de finețea și frumusețea pielii chiar și după numai un tratament cu masajul cu urină. Țesuturile vechi și moarte se îndepărtează imediat, iar pielea devine minunat de fină, roză și, cu timpul, chiar mai puțin ridată. S-a constatat, de asemenea, că masajele cu urină elimină venele varicoase și chisturile.

1. Pentru uz cosmetic sau pentru hidratare, toarnă în palmă o cantitate foarte mică de urină proaspătă normală sau urină care a fost depozitată timp de 1–2 zile și masează ușor pielea până se usucă.

Apoi toarnă din nou urină în palmă, masează o altă zonă a pielii până se usucă și tot așa.

2. La final, clătește bine cu apă caldă, dar spală-te fără săpun. Pielea este în mod natural ușor acidă, ceea ce îi conferă un strat protector natural. Fiind alcaline, săpunurile diminuează aciditatea pielii și, astfel, o fac mai vulnerabilă la pierderea umidității.
3. Ai posibilitatea să aplici o cremă hidratantă după masaj, dar asigură-te că este una simplă, naturală, care nu conține mult alcool, care usucă, sau alte substanțe chimice. Poți, de asemenea, să adaugi câteva picături de urină la crema hidratantă la fiecare aplicare.

Picături pentru ochi și nas

Ai posibilitatea să folosești picăturile de urină atât ca picături pentru ochi, cât și pentru nas, pentru reducerea mâncărimilor sau a ochilor inflamați ori pentru congestia nazală. Asigură-te, în fiecare caz, că folosești numai urină proaspătă, limpede, normală și că aceasta are o aciditate normală.

Împachetări cu urină și comprese

Compresele și împachetările cu urină sunt un instrument neprețuit pentru tratarea multor afecțiuni externe, inclusiv mușcături și înțepături, tumori și erupții cutanate, fiind folosite cu succes și pentru durerile artritice și reumatice.

Vindecare suplimentară pentru afecțiuni ale pielii

Împachetările cu urină oferă o vindecare suplimentară pentru afecțiuni ale pielii precum eczemă, psoriazis,

picioarul atletului, viermi inelați, iederă otrăvitoare, stejar otrăvitor și altele.

1. Înmoaie bandaje de tifon sau tampoane de bumbac în urină proaspătă sau veche și așază-le peste zonele afectate.
2. Acoperă compresa de urină cu o folie de plastic ușoară și fixează-o cu bandă adezivă sau leag-o la locul ei.
3. Încearcă să menții compresa cât mai mult timp posibil, îndeosebi în cazul afecțiunilor mai severe. Ca să o menții umedă, adaugă urină suplimentară cu un picurător medical, la câteva ore.

Mușcături și înțepături

Durerea și iritarea înțepăturilor de albine, mușcăturilor de țânțari și a altor mușcături și înțepături de insecte sunt minunat reduse prin această metodă.

Mușcătura de șarpe

Împachetările cu urină trebuie folosite imediat și în cazul mușcăturilor de șerpi veninoși. Urmează instrucțiunile de prim ajutor de urgență pentru clătirea rănii și eliminarea veninului, dacă este posibil. Apoi aplică urină normală proaspătă pe rană și fixează peste ea o compresă bine îmbibată cu urină. Menține-o umedă până la obținerea ajutorului medical.

Excrescențe și tumori

Compresele cu urină sunt remarcabil de eficiente în reducerea și eradicarea unei largi varietăți de tumori interne și externe, chisturi și excrescențe anormale.

1. Compresese trebuie utilizate în combinație cu urineroterapia internă, pentru tratarea oricărui tip de excrescență anormală.
2. La prepararea unei comprese folosește un tampon gros din material de bumbac alb și curat (precum un tricou vechi), împăturit de mai multe ori pentru a-i mări grosimea.
3. Încălzește urina proaspătă sau veche: toarn-o într-un borcan de sticlă, apoi introdu borcanul într-un recipient cu apă fierbinte timp de câteva minute. Când urina este caldă, înmoaie tamponul în ea.
4. În timp ce stai întins, așază compresa umedă pe zona afectată și acoper-o cu un prosop curat împăturit. Menține compresa aplicată cât mai mult timp posibil și aplică din nou urina caldă după cum este necesar, pentru a menține compresa umedă.

Răni, arsuri și zgârieturi

Ureea este un agent antibacterian extrem de eficient și un excelent tratament de vindecare a rănilor și arsurilor de toate tipurile, după cum au demonstrat numeroase cercetări și studii clinice. Mulți oameni au aplicat comprese cu urină pe arsuri și tăieturi, cu rezultate uimitoare. Dureea este redusă rapid, iar arsura sau rana se vindecă ușor, fără cicatrici. Folosește urină proaspătă, normală, pentru tratarea rănilor deschise.

1. Saturează un bandaj gros de tifon sau un tampon de bumbac cu urină proaspătă, așază-l peste rană sau arsură și fixează-l cu tifon suplimentar. Acoperă-l cu plastic sau cu un prosop moale ca să previi scurgerile.

2. Cu un picurător medical curat, aplică din nou urină proaspătă direct pe compresa interioară existentă. Aplică o compresă proaspătă cât mai des posibil.

Se știe că urina ajută și la cicatrizare; așadar, menține compresa cu urină aplicată cât mai mult timp sau cât mai des posibil, până la vindecarea completă.

Urinoterapia – utilizare internă

Începe cu picături orale

Începe cu doar câteva picături în fiecare zi, ca să-i permiți organismului să se adapteze treptat.

Umple un picurător medical curat dintr-o cană proaspătă de urină de dimineață, de la mijlocul jetului, și pune una sau două picături sub limbă. Această metodă îți permite să te obișnuiești lent cu gustul și îți oferă beneficii pentru sănătate.

1. Începe, în prima zi, cu 1–5 picături de urină de dimineață.
2. A doua zi, de dimineață, ia 5–10 picături.
3. A treia zi, ia 5–10 picături dimineața și aceeași cantitate seara, înainte de culcare.
4. După ce te obișnuiești cu terapia, crește treptat cantitatea, după cum este necesar, până când începi să observi schimbări de stare. Pe măsură ce folosești urinoterapia, înveți să ajustezi cantitatea necesară observându-ți reacțiile la aceasta (Fig. 4.5).

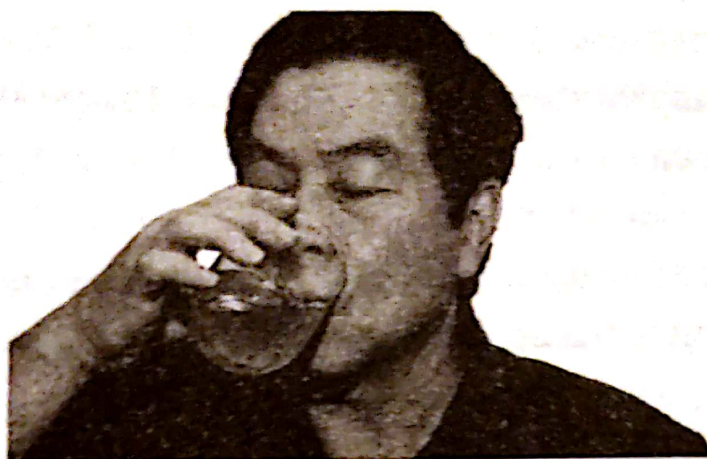


Fig. 4.5. Urinoterapia internă

Nu fierbe și nu dilua urina

Cercetările arată că fierberea urinei distruge multe dintre proprietățile sale medicale. Folosește-o, deci, numai în forma sa proaspătă, naturală atunci când o iei pe cale internă. Studiile au arătat, de asemenea, că diluarea urinei (sau a ureei) îi scade activitatea antibacteriană. Așadar, mărește treptat doza în loc să o diluezi în suc sau apă, ca să te obișnuiești cu gustul.

Simptome de detoxifiere

Când începi urinoterapia, e posibil să manifesti inițial simptome de detoxifiere: dureri de cap, greață, diaree, oboseală sau erupții cutanate. Acestea sunt reacții naturale ale organismului la excreția și eliminarea toxinelor stocate în organism și, în mod normal, dispar în decurs de 24–36 de ore. Dacă prezinți simptome neplăcute în urinoterapie, diminuează cantitatea ingerată și continuă cu doze mai mici. Sau evită ori ușurează cu totul severitatea detoxifierii începând terapia cu câteva picături orale. Remediile homeopate și plantele simple sunt adesea de mare ajutor în timpul detoxifierii, întrucât ameliorează durerile de cap, greața, diareea etc.

Monitorizează-ți și echilibrează-ți pH-ul

Este extrem de important să-ți monitorizezi nivelul pH-ului în timpul urinoterapiei, întrucât activitatea antibacteriană a urinei scade dacă este prea alcalină. Pe de altă parte, urinoterapia creează o povară acidă prea mare asupra organismului dacă urina este constant sau excesiv de acidă.

Este întotdeauna indicat să urmărești atât nivelul pH-ului din urină, cât și pe cel din salivă, deoarece ambele trebuie să prezinte un echilibru acid/alcalin adecvat. Intervalul ideal de pH al salivei este de aproximativ 6,4–7,2, (sub 6,4 este prea acid, peste 7,2 este prea alcalin). De obicei, saliva devine mai alcalină după masă și în cazul dietei vegetariene. În mod ideal, pH-ul urinei trebuie să varieze de la aproximativ 5,0 (acid dimineața) la 8,0 (alcalin noaptea) pe parcursul fiecărei perioade de 24 de ore. Faptul că nivelul pH-ului urinei sau al salivei este permanent în afara intervalului pentru o perioadă lungă de timp înseamnă că organismul nu funcționează corect sau că dieta este în mod constant prea acidă sau prea alcalină.

Urina de dimineață este, în general, mai acidă decât cea de la mijlocul zilei, iar pH-ul se modifică și ca reacție la dietă. În general, alimente precum carne, cafea, alcool, lapte, ouă și fasole acidifică organismul, în timp ce majoritatea fructelor și legumelor au un efect alcalinizant. Excesul cronic de aciditate se numește acidoză și este cauzat de afecțiuni renale, hepatice sau suprarenale, dietă necorespunzătoare, înfometare, furie, stres, frică, febră sau chiar exces de vitamina C, aspirină ori niacină. Simptomele includ insomnie, retenție de apă, migrene, suspine frecvente, tensiune arterială anormal de scăzută, scaune

uscate și tari, alternanță între constipație și diaree, sensibilitate a dinților, dificultăți de înghițire și ochi adânciți.

Alcaloza (când organismul este prea alcalin) este cauzată de utilizarea excesivă a antiacidelor, dieta săracă în nutrienți, vărsături excesive (bulimie), dezechilibre endocrine, colesterol ridicat, osteoartrită sau diaree. Simptomele includ somnolență, ochi ieșiți în evidență, scârțâieli ale articulațiilor, dureri musculare, bursită, edeme, tuse nocturnă, probleme menstruale, alergii, crampe nocturne, indigestie cronică sau astm.

Primele și cele mai ușoare modalități de corectare a pH-ului sunt extinderea stării de relaxare, odihna, aerul proaspăt și exercițiile fizice, în timp ce se diminuează stresul și se ajustează dieta, așa cum se recomandă în Capitolul 1. Dacă întâmpini o problemă cronică severă de acidoză, după cum se întâmplă adesea în cazul diabeticiiilor, folosește doar câteva picături de urină la un moment dat sau înlocuiește-le cu un preparat homeopatic din urină.

Îți poți monitoriza cu ușurință pH-ul acasă cu ajutorul unor benzi de testare disponibile în comerț, care îți măsoară nivelurile acid/alcalin și îți arată valorile lor numerice. Testează-ți pH-ul urinei o dată sau de 2 ori pe zi, timp de câteva zile, atunci când utilizezi urino-terapia pentru prima dată sau când o folosești intensiv. Nu ingera aceeași urină în care înmoi banda pH pentru testare. Dacă iei doar o doză mică de întreținere zilnic, testează-ți pH-ul o dată la 3–5 zile ca să vezi dacă sunt necesare ajustări ale regimului alimentar. Când constăți că pH-ul urinei este foarte acid, adaugă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu în urina pe care o vei ingera, în scopul reducerii acidității.

Pentru femeile însărcinate: nu utilizați urinoterapia fără supraveghere medicală

Femeile însărcinate au fost tratate cu succes cu urino-
terapie pentru grețuri matinale sau edeme, dar terapia nu
trebuie folosită în timpul sarcinii fără supravegherea unui
medic familiarizat cu utilizarea medicală a urinei. Deși
unii medici au obținut rezultate excelente cu urinoterapia
pentru grețuri matinale, există rapoarte despre 2 avorturi
spontane care au avut loc după tratamente de urinoterapie.
Este posibil ca acestea să fi fost cauzate de eliberarea na-
turală a toxinelor implicată în urinoterapie.

Urinoterapia și fertilitatea

Pe de altă parte, dacă o femeie încearcă să rămână în-
sărcinată, se cunoaște că unele medicamente de succes pen-
tru fertilitate, cum ar fi Pergonal, sunt fabricate din extracte
de urină. Numeroase femei au declarat că au simțit cum uri-
noterapia le-a ajutat să conceapă. Cea mai indicată și mai
sigură metodă în acest caz o reprezintă folosirea urino-
terapiei pentru o anumită perioadă (6 luni) înainte de concepție
și întreruperea utilizării acesteia în zilele încercării concep-
ției. Femeile pot utiliza teste de diagnosticare a urinei ca să
determine când se află la ovulație și când au conceput – și,
astfel, își pot orienta utilizarea urinei în consecință.

Urinoterapia și consumul de droguri

Urinoterapia a fost descurajată, în mod tradițional,
pentru fumătorii înrăiți, consumatorii de droguri (inclu-
siv cei care iau medicamente) și consumatorii de alcool și
cafea. Noi cercetări arată, însă, că urinoterapia este bene-
fică în toate aceste afecțiuni. Dr. William Hitt, un medic
american care deține clinici de urinoterapie în Mexic, a

raportat tratarea a 20000 de pacienți într-o perioadă de 2,5 ani cu injecții cu urinoterapie. Printre acești pacienți se numără unii cu cancer, astm și alte boli, dar și pacienți cu alcoolism sever, dependență de droguri și dependență de fumat.

Dr. Hitt semnalează un succes surprinzător, fără efecte secundare, folosind injecțiile cu urină pentru tulburări legate de dependență și, de asemenea, în combinație cu medicamente eliberate pe bază de rețetă. Cantitatea de medicamente sau de contaminanți trecută în urină este atât de infimă, încât nu reprezintă nicio amenințare și, de fapt, pare să acționeze ca agent de tip vaccin care reduce sau vindecă asemenea tipuri de tulburări. Acest punct de vedere este susținut și de cartea *Urinalysis in Clinical Laboratory Practice* (Alfred H. Free și Helen Free, Cleveland, CRC Press, 1977). Autorii afirmă că până și în cazurile de otrăvire severă cu mercur cantitatea de mercur efectiv eliminată în urină este infimezimală.

Atunci când în organism sunt prezenți contaminanți precum drogurile și alcoolul, începe urinoterapia cu 1-5 picături pe cale orală pe zi, timp de 3-5 zile, pentru a evita simptomele grele de detoxifiere. Crește doza cu 1-2 picături în fiecare zi, în funcție de cât de bine tolerezi terapia, apoi crește treptat cantitatea, după cum este necesar, ca să obții rezultate pentru starea ta individuală.

Mănâncă mai sănătos și limitează carnea atunci când folosești urinoterapia

Este necesar, în general, ca dieta să fie alcătuită din cantități echilibrate de cereale integrale, legume proaspete și cantități mici de carne slabă și pește. Când consumi cantități mari de alimente rafinate, zahăr, sucuri și cafea, nu beneficiezi pe deplin de urinoterapie și, în funcție de

cât de săracă în nutrienți îți este dieta, poți să ai simptome neplăcute, precum dureri de cap sau greață, pe măsură ce organismul se reglează și expulzează elementele indezirabile. Dacă folosești doar câteva picături pe cale orală sau ingerezi 30–60 ml o dată pe zi, consumul de carne poate rămâne normal, atât timp cât „normalul” este moderat pentru tine.

Ureea ajută organismul să descompună mai eficient proteinele, după cum au arătat studiile privind ureea și rinichii. Aceasta înseamnă că, atunci când folosești urinoterapia, obții beneficiile unui aport crescut de proteine chiar dacă mănânci mai puțină carne și alte surse de proteine. Aceste informații vor fi, probabil, utile și pentru vegetarieni, care se bazează pe surse de proteine mult mai puțin concentrate în alimentele lor decât consumatorii de carne. Diminuează sau elimină carnea din alimentație în timp ce ingerezi cantități mari de urină sau te pregătești pentru post, deoarece combinarea unei terapii intensive cu urină și a unui consum ridicat de carne poate duce la niveluri excesive de acid în organism.

Urina homeopatică

Urina homeopatică este un preparat foarte diluat care îți oferă numeroase beneficii ale urinoterapiei pe cale orală, cu mai puține eventuale efecte secundare și o mai mare ușurință de administrare. Îți permite, de asemenea, să folosești urina recoltată la începutul sau la apogeul simptomelor acute de boală – în special simptome de infecție și alergii – fără teama de deteriorare. Numeroși cercetători subliniază că această urină colectată în timpul bolii este deosebit de puternică, deoarece conține cea mai mare cantitate de anticorpi și agenți de apărare imunitară folosiți de

organism în lupta împotriva bolii. Un preparat homeopatic conservă această urină puternică din primul stadiu al bolii și poate fi apoi folosit pe toată durata acesteia. Urina homeopatică este excelentă și pentru copii și cei cu sensibilitate sau toxicitate extremă, care simt că reacționează prea puternic la terapia cu urină proaspătă.

Realizarea unui preparat homeopatic cu urină

Realizează un preparat homeopatic cu urină după cum urmează:

1. Pune 5 ml de apă distilată într-o sticlă sau într-un borcan curat și uscat, cu capac bine închis. Adaugă 1 picătură de urină proaspătă, apoi închide sticla și agită energic de 50 de ori.
2. Pune o picătură din această soluție într-un alt borcan curat și uscat. La aceasta adaugă încă 5 ml de apă distilată. Agită energic de 50 de ori.
3. Ia 1 picătură din această nouă soluție și adaug-o la 5 ml de vodcă de 80–90°.

Pentru utilizarea acestui preparat homeopatic, pune 3 picături sub limbă la fiecare oră, până când se constată fie o ameliorare evidentă, fie o acutizare temporară a simptomelor. Intervalul dintre tratamente poate fi prelungit pe măsură ce starea pacientului se îmbunătățește. Tratamentul trebuie oprit după 3 zile, permițându-i sistemului imunitar să preia controlul. Tratamentul repetat este necesar doar dacă progresul pacientului devine static sau dacă apare o recidivă a afecțiunii.

Urinoterapia pentru copii

Mai multe studii de cercetare se ocupă în mod specific de tratarea copiilor cu urinoterapie. Cel mai simplu

mod de administrare constă în picături orale din urina proaspătă a copilului. Pentru tratamentul răcelilor acute, al gripei sau al altor infecții virale precum rujeola, oreionul, varicela etc. s-a demonstrat eficiența dozelor orale mici și frecvente de 1–10 picături în timpul bolii. În cazul alergiilor, câteva picături de urină proaspătă trebuie administrate pe cale orală înainte și după mesele care conțin alimente alergene sau când sunt prezente simptome alergice.

Precum în cazul adulților, simptomele de boală se pot agrava temporar la copii imediat după primele câteva doze de urinoterapie, dar, în toate cazurile, ele s-au disipat în 24–48 de ore. La infecțiile urechii, picăturile de urină proaspătă și caldă în urechea afectată prezintă rezultate excelente și adesea instantanee. Repetă după cum este necesar.

O altă metodă foarte eficientă constă în pregătirea unei diluții homeopatice din urina copilului care să fie folosită pe toată durata bolii sau a atacului alergic. (Vezi anterior „Urina homeopatică“.)

Doza de întreținere în urinoterapie

Pentru persoanele care utilizează urinoterapia în mod regulat, doză zilnică de întreținere este considerată de obicei cantitatea de 30–60 ml de urină de dimineață, dar această doză poate fi de 5–10 picături pe zi sau o dată la 2 zile, în funcție de starea și nevoile individuale. Numeroși utilizatori pe viață ai urinoterapiei (inclusiv un fost prim-ministru al Indiei) au afirmat că utilizarea ei regulată ajută în mod vizibil la menținerea nivelului de energie, încetinirea îmbătrânirii și prevenirea îmbolnăvirii.

Boli grave, acute și cronice

Pentru cei care suferă de o boală acută, precum o infecție, tratamentul tradițional constă în a posti complet

sau a mânca doar mese ușoare (ca, de exemplu, fiertură de legume făcută în casă, fără condimente) în timp ce ingerează doze frecvente de urină timp de cel puțin o zi sau până când simți o ameliorare completă și stabilă. Am constatat, ca mulți alții, că a reveni mult prea repede la dieta obișnuită după ce te-ai recuperat după o infecție virală sau bacteriană poate să producă o recidivă. Asigură-te, deci, că te simți stabil înainte de a începe să mănânci din nou în mod normal. Întotdeauna întrerupe postul reintroducând încet alimente ușoare, supe de legume proaspete de casă, apoi biscuiți, cereale și așa mai departe.



Pentru cei care suferă de boli cronice sau grave, cum ar fi cancerul, unii utilizatori ai urinoterapiei recomandă cu tărie ingerarea unei cantități cât mai mari de urină atunci când o elimini sau cât mai multă posibil pe parcursul zilei, timp de mai multe zile, deși s-a raportat eficiența și a dozelor mult mai mici. Când ingerezi cantități mari de urină, e benefic să postești sau să reduci brusc consumul de alimente solide. Aceasta ușurează povara asupra rinichilor și îi permite corpului să folosească mai multă energie pentru vindecare, în locul digestiei. O terapie foarte eficientă o reprezintă posturile scurte de 1–3 zile cu urină și apă, descrise mai detaliat în continuare. Este extrem de nerecomandat, însă, pentru majoritatea oamenilor să întreprindă orice fel de post prelungit cu urină.

Dacă nu dorești să ții post, dar simți că este necesar să ingerezi cantități mai mari de urină, consumă mese mici și simple – de preferință, supe de legume proaspete de casă, fără condimente. Dacă simți că ai nevoie de cereale, folosește mei, orez sau o altă cereală integrală și biscuiți fără sare. Afecțiunile dificile și de lungă durată necesită, în mod natural, o perioadă îndelungată de

tratament, în timpul căreia este probabil să variezi din când în când consumul de alimente și de urină. Am descoperit în tratamentul meu că trebuia să ingerez inițial o cantitate mare de urină – aproximativ 60 ml de 4–5 ori/zi – în fiecare zi, timp de circa 2 săptămâni. Apoi am trecut la doze mici și frecvente de 30–60 ml de 3–4 ori pe zi. După alte 2 săptămâni, am scăzut la 30–60 ml de 2 ori pe zi, apoi o dată la 2 zile etc. Doza mea de întreținere este de 5–10 picături pe zi. Aceasta a fost abordarea mea, dar este posibil să ai cerințe individuale mai mari sau mai mici decât asemenea cantități.

Odihnă, odihnă, odihnă

Terapia persistentă cu urină îți poate oferi o vigoare și o energie atât de prelungite, încât este ușor să devii prea încrezător și să exagerezi în viață. Deși excesele nu constituie, de obicei, o problemă însemnată pentru oamenii normali, epuizarea este o amenințare pe tot parcursul vieții pentru persoanele care se recuperează în urma unor boli grave. După vindecarea dintr-o boală gravă și obținerea unei stări îmbunătățite de sănătate, continuă practica dozei zilnice de întreținere cu urinoterapie și dieta adecvată și nu te lăsa niciodată să devii în mod constant epuizat sau obosit peste măsură. Odihna consecventă și adecvată este mult mai importantă pentru sănătate decât conștientizează majoritatea oamenilor.

Există numeroase cazuri în care oamenii se vindecă pe deplin chiar și de boli „incurabile” prin urinoterapie și vindecare naturală și rămân sănătoși timp de mai mulți ani. Dar apoi își anulează complet tot binele realizat trăgând de ei la extrem, cu prea multă încredere, în muncă sau în agrement. Unul dintre cele mai triste exemple în

acest sens a fost cazul unui tânăr bolnav de SIDA, inteligent și hotărât, care se vindecase complet de toate semnele vizibile și clinice ale bolii, dar care, ulterior, a muncit excesiv, constant și neîncetat la slujba solicitantă din cadrul unei corporații. În cele din urmă, s-a îmbolnăvit iar și nu a reușit să se mai recupereze.

Totuși, într-un alt caz, o persoană care se vindecase de o boală gravă a avut o recidivă din cauza suprasolicitării, dar s-a recuperat din nou cu odihnă completă și urinoterapie intensă. De ce să te supui unui nou chin și să riști să subminezi grav munca de reparație a corpului, obținută cu greu? Protejează-ți sănătatea regăsită și apărarea imunitară naturală cu multă odihnă, aer curat, exerciții fizice moderate și stres minimizat.

Protocoale de urinoterapie pentru afecțiuni specifice

Alergii

Începe cu 1–2 picături orale, apoi crește treptat cantitatea până când nu mai simți gustul sau temperatura urinei. Dacă îți cunoști alergiile, ia picăturile înainte să consumi un aliment la care ești alergic. Dacă nu îți cunoști alergiile, ia câteva picături de urină proaspătă imediat după apariția simptomelor și repetă metoda la fiecare reapariție a lor. Preparatele homeopatice cu urină descrise anterior sunt, de asemenea, excelente pentru alergii, întrucât ai posibilitatea să păstrezi urina colectată la apogeul simptomelor pentru tratamentul pe termen lung al alergiei.

Intoxicații alimentare

Mai multe studii de cercetare arată că ureea este un agent antibacterian dovedit, conținând chiar anticorpi împotriva contaminanților alimentari precum bacteria salmonella, la persoanele infectate. Începe cu 1–5 picături și crește doza în funcție de toleranță.

Afecțiuni renale

Dacă suferi de o infecție renală actuală sau trecută, limitează cantitatea inițială de urină orală la doze mici, precum 1–5 picături de 1–2 ori pe zi. Înainte de începerea tratamentului, diminuează sau elimină consumul de carne și de alimente care formează acizi. De asemenea, verifică-ți nivelul de aciditate cu benzi de pH, așa cum am descris anterior, și începe terapia cu urină atunci când nivelul de aciditate s-a normalizat sau a scăzut substanțial.

Postul cu urină

Postul cu urină este o terapie excelentă care poate produce rezultate extraordinare, în special în cazul bolilor greu de tratat și al afecțiunilor cronice dificile. Întotdeauna, însă, intră în post într-un ritm lent. Fortărea prea rapidă a organismului produce simptome severe de detoxifiere, precum dureri de cap, febră, greață, depresie sau oboseală. Ai posibilitatea să le diminuezi sau să le eviți prin simpla adaptare treptată la terapie, cu câteva picături orale în fiecare zi.

Perioadele scurte de post (1–3 zile) constituie o metodă extrem de eficientă de curățare și vindecare a organismului; posturile lungi trebuie întotdeauna întreprinse cu prudență și sub supraveghere. Asigură-te că elimini

întregul consum de carne cu cel puțin 3 zile înainte de începerea postului.

1. Începe să iei picături orale de urină timp de 2–3 săptămâni, continuând să mănânci normal.
2. Mărește doza la 30–90 ml în următoarele 2–3 săptămâni.
3. Începe postul în săptămâna următoare. Pe parcursul său, ingerează urina când o elimini în timpul zilei până când aceasta devine complet limpede. Încetează consumul timp de câteva ore și reia apoi.
4. Diminuează sau oprește ingerarea pe timp de noapte și începe din nou dimineața, la trezire.

Alternează ingerarea de urină cu înghițituri mici de apă rece sau bucăți de gheață, dacă dorești. Bea câtă apă simți nevoia și rămâi bine hidratat în permanență. Nu forța, însă, consumul unei cantități mari de apă, întrucât cercetările arată că acest lucru poate să dilueze urina și să-i diminueze acțiunea antibacteriană. A bea forțat apă în combinație cu ingerarea de urină poate, de asemenea, să streseze rinichii.

Combină postul cu urină cu masaje cutanate cu urină, în special pe față, gât și picioare. Acest lucru îi oferă un plus de hrană organismului în timpul postului și elimină eventualele dureri de cap și greață. Masajele sunt, de asemenea, revigorante și fac pielea curată și fină. Întrerupe postul consumând o supă făcută în casă din legume proaspete: varză, morcovi, praz și puțin ghimbir. Nu adăuga sare sau condimente. Mănâncă doar supa timp de 1–2 zile, supă și legume în ziua următoare și începe să adaugi treptat mai multe legume și carbohidrați, precum orez și mei, în următoarele câteva zile.

Ce să faci în urinoterapia orală:

- Începe cu cantități mici și avansează treptat la cantități mai mari.
- Folosește numai urină proaspătă.
- Testează-ți pH-ul ca să te asiguri că nu ești prea acid înainte să iei urina pe cale internă și continuă să-ți monitorizezi periodic pH-ul pe parcursul tratamentului.

Ce să nu faci în urinoterapia orală:

- Nu te grăbi să începi terapia cu cantități mari.
- Nu combina urinoterapia cu o dietă de înfometare (sau cu post) decât dacă ai folosit terapia timp de cel puțin 2 luni.
- Nu continua să lucrezi în timp ce ții post cu urinoterapie. Dacă ingerezi cantități mari de urină și postești, este necesar să te odihnești și să te relaxezi ca să eviți o eventuală solicitare a rinichilor.
- Nu ingera cantități mari de urină dacă ai în mod constant o dietă acidă.

O MĂRTURIE DESPRE URINOTERAPIE

Următoarea relatare e prezentată nu ca o rețetă, ci ca o simplă redare a experiențelor unei familii cu urinoterapia.

În urmă cu 12 ani, am fost mușcat de un câine. Mergeam pe bicicletă cu fiul meu de 2 ani pe umeri. Câinele s-a repezit asupra mea din lateral, m-a mușcat de gleznă și s-a ținut de ea răsucindu-se și trăgând. Stăpânul său a început

imediat să-l tragă de pe mine, în timp ce eu mă zbăteam să am grijă să nu cadă fiul meu. În cele din urmă, câinele a fost dat jos și am reușit să merg pe bicicletă circa 200 de metri până la acasă. Fiul mi-a căzut în brațele soției, iar eu m-am trântit pe jos, contorsionându-mă de durere.

Rana provocată de mușcătură era urâtă și adâncă. Băiețelul meu de 6 ani a alergat la mine și imediat a urinat direct pe rană. Soția mea și ceilalți copii au luat o găleată curată și fiecare a urinat pe rând în ea. Au sosit și alte persoane, care mi-au spus că este necesar să merg imediat la spital. Eram la tropice, iar mușcăturile pot fi periculoase și fatale. În schimb, am stat cu glezna rănită într-o găleată plină cu urina proaspătă a familiei. Eram o familie de 6 persoane la acea vreme, așa că a fost destul de ușor să păstrăm urina proaspătă. De asemenea, îmi beam urina de câteva ori pe zi. Folosisem urina cu rezultate bune la mușcături de insecte, zgârieturi și tăieturi. Odată, am reușit să-i trecem pe copii printr-o boală febrilă rezultată în urma unor tăieturi de corali prin aplicarea compreselor cu urină. Copiii nu par să aibă nevoie să bea cantități mari din urina lor ca să obțină ușurare și să-și recapete sănătatea robustă.

Mușcătura de câine era destul de înfricoșătoare, dar reacția corpului meu la urinoterapie a fost pozitivă și foarte puternică. În acea noapte, am avut o febră agresivă și delirantă, iar soția mea a folosit urina refrigerată care fusese fiartă până se transformase într-un lichid uleios și gros. Mi-a masat-o pe piele pe tot corpul și mi-a pus o compresă cu urină rece pe frunte. Îmi amintesc acea senzație de răcoare binecuvântată și masajul puternic și grijuliu al soției. Mi-am petrecut ziua următoare stând liniștit, mereu cu acea găleată care era golită și umplută din nou de

familie. Am continuat să-mi beau urina. A doua zi, am înfăşurat o banderolă îmbibată cu urină în jurul gleznei rănite, dar care era în curs de vindecare. Mă simţeam mai puternic de la o oră la alta, iar tăietura părea să se vindece. Am ieşit să muncesc, întotdeauna cu tifonul şi banderola îmbibate cu urină. După 4 zile, făceam deja drumeţii în junglă cu familia şi prietenii.

Aceasta este, aşadar, povestea omului muşcat de câine, a copiilor care au urinat pe rană, a găleţii de urină a familiei şi a folosirii urinei pentru vindecarea unei răni periculoase.



Întreținere și prevenție

Mulți oameni sunt inspirați ocazional să întreprindă un post, o curățare sau o nouă dietă sănătoasă, dar adevărul este că aceste măsuri duc doar până la un anumit punct. Experiențele vindecătoare mai profunde vin cu modificări mai mici ale obiceiurilor zilnice. Această noțiune pare descurajantă, dar procesul de schimbare în bine este unul care se realizează în mod corespunzător în timp, pas cu pas, pe măsură ce integrezi treptat noi modalități de a mânca, a te curăța și a gândi. Pe măsură ce comportamentele zilnice devin mai degrabă rezultatul unei alegeri decât al unei obișnuințe, ești pe cale să dezvolti strategii eficiente de întreținere și prevenție.

Cel mai indicat este să începi cu dieta. Încearcă să consumi în proporție de 80% alimente care formează alcalinitate. Aceasta îți ajută foarte mult organismul în eforturile sale zilnice de detoxifiere. În plus, urmează liniile directoare următoare, testate în timp. Mult noroc!

Orientări de viață pentru întreținere și prevenire

- Mănâncă pe stomacul gol.
- Bea numai apă între mese (este în regulă să adaugi suc de lămâie și piper cayenne).
- Nu mânca niciodată după ora 18.00 (ceaiurile de plante sunt acceptabile).
- Mănâncă 2–3 mese mici pe zi, între orele 10.00 și 18.00.
- Nu mânca mult la masă.
- Nu mânca niciodată bomboane, prăjituri sau alte alimente nesănătoase.
- Nu bea niciodată sucuri carbogazoase, cafea sau ceai cu cofeină.
- Nu mânca niciodată pâine, cereale îndulcite sau alte produse din făină albă.
- Mănâncă salate crude care conțin 4–5 dintre următoarele: țelină, ceapă, lămâie, ardei, salată verde, roșii, varză.
- Mănâncă legume verzi la abur, inclusiv broccoli, kale, varză, sfeclă, spanac, sfeclă roșie.
- Consumă rădăcinoase la aburi, inclusiv ighame, sfeclă, morcovi și napi (este în regulă să adaugi ulei de cocos sau ulei de măsline).
- Nu consuma carne (pui sau pește) la aceeași masă cu amidon sau rădăcinoase.
- Consumă supe de leguminoase făcute din fasole sau linte și usturoi, sare de mare, piper și ulei de măsline.
- Consumă cereale integrale, precum secară, orez sau ovăz (este în regulă să adaugi fructe uscate înmuiate, semințe, nuci, scorțișoară sau ghimbir).
- Ține post luna (doar apă).

- Nu folosi tutun sub nicio formă și nu mesteca gumă de mestecat.
- Nu mânca niciodată culcat; stai întotdeauna drept.
- Nu mânca atunci când ești obosit sau supărat, ci doar când ești în pace.

Detoxifierea de 14 zile pentru cele 9 deschideri

Pe lângă respectarea orientărilor dietetice sugerate anterior, este o idee bună să cureți în mod corespunzător cele 9 deschideri ale organismului la fiecare 6 luni. Rezervă în acest scop 2 săptămâni de 2 ori pe an pentru următoarele practici.

Băuturi și suplimente de curățare:

Purificarea celulară

Nu mânca nimic timp de 14 zile. În acest timp, bea următoarele 2 băuturi succesiv, de 5 ori pe zi.

- **Prima băutură:** Pune într-un borcan sucul de la o lămâie, 250 ml de apă pură, 1 lingură de bentonită și 1 linguriță de psyllium. Agită timp de 15 secunde și bea rapid.
- **A doua băutură:** 300 ml de apă pură, 1 lingură de oțet de cidru de mere, 1 linguriță de sirop de arțar. Pune toate ingredientele într-un borcan, agită timp de 15 secunde și bea rapid.

În zilele indicate în tabelul următor, ia suplimentele recomandate de 4 ori pe zi, la 1,5 ore după băuturi.

Orarul suplimentelor (de 4 ori pe zi)

	Ziua 1	Ziua 2	Zilele 3, 7 și 14
Comprimat cu clorofilă gel	12	18	24
Tablete de vitamina C	200 mg	200 mg	800 mg
Tablete de pancreatină	6	6	6
Tablete de sfeclă roșie	2	2	2
Tablete de alge Dulse	1	1	1
Comprimat enzimatic	2	2	2
Tablete de niacină	50 mg	100 mg	200 mg
Comprimat cu ulei de germeni de grâu	1	1	1

Alte practici de curățare

În cele 2 săptămâni ale purificării celulare efectuează și următoarele curățări pentru cele 9 deschideri:

- **Colonic:** Un colonic la 2 zile, timp de 2 săptămâni, fie autoadministrat, fie cu un colonoterapeut. Include următoarele implanturi: cafea și usturoi sau usturoi și săruri Epsom, plus acidofilus (în ultima zi).
- **Terapia auriculară termică:** Folosește 2 lumânări pentru fiecare ureche, cu un asistent în timpul curățării.
- **Curățarea gurii:** În momente separate, fă gargară cu peroxid de hidrogen, bicarbonat de sodiu și ulei de măsline.
- **Curățarea nazală:** Folosește sare de mare în apă caldă pentru spălarea cavităților nazale.
- **Spălarea ochilor:** Folosește suc de lămâie sau oțet de cidru de mere în apă caldă pentru spălături oculare.

- **Baie solară:** Expune corpul la aer liber și la soare.
- **Periajul uscat al pielii:** Periază-te înainte de dușul de dimineață și seara înainte de culcare.

Curățarea ficatului/vezicii biliare

Efectuează curățarea cu o zi înainte de ultimul colonic.

- **Ingrediente:** săruri Epsom, ulei de măsline, grapefruit stors, ornitină
- **Mod de preparare:** Bea 1 litru de suc de mere cu o zi înainte de curățare.
- **Ora 14.00.** Nu mânca și nu bea după această oră. Amestecă 4 linguri de săruri Epsom în 3 căni de apă pentru 4 porții ($\frac{3}{4}$ cană fiecare). Așază borcanul în frigider.
- **Ora 18.00.** Bea prima porție de săruri Epsom ($\frac{3}{4}$ cană).
- **Ora 20.00.** Bea a doua porție de săruri Epsom ($\frac{3}{4}$ cană).
- **Ora 21.45.** Amestecă $\frac{1}{2}$ cană de ulei de măsline și $\frac{3}{4}$ cană de suc grapefruit proaspăt stors într-un borcan de 0,5 litri.
- **Ora 22.00.** Agită amestecul de ulei de măsline/grapefruit și bea cu un pai. Ia 8 capsule de L-Ornitină cu această băutură. Întinde-te rapid și stai nemișcat timp de 20 min. Mergi la culcare imediat.
- **Ora 6.00.** Bea a 3-a porție de săruri Epsom ($\frac{3}{4}$ cană). Întoarce-te în pat.
- **Ora 8.00.** Bea a 4-a porție de săruri Epsom ($\frac{3}{4}$ cană). Te poți întoarce în pat.
- **Ora 10.00.** Ai voie să mănânci. Așteaptă-te la diaree și eliminarea calculilor biliari cafenii și verzi.
- **Ora 11.00.** Fă ultimul colonic cu implant de acidofilus.

Încheierea seriei de curățări o dată la 6 luni

- **Înteruperea curățării:** Adaugă pătrunjel și usturoi la sparanghel.
- **Purificarea rinichilor:** Fierbe la abur 5 legături de sparanghel și consumă-le ca 3 mese separate pe parcursul a 1,5 zile. De asemenea, bea 1 litru de suc de afine timp de 2 zile.



Concluzie

Ceva ciudat se întâmplă pe măsură ce energia continuă să curgă prin intermediul purificării și dobândești tot mai multă încredere să te abandonezi. Înveți că Universul se mișcă prin tine tot timpul și, dacă îi permiți, viața ta devine lipsită de efort. Aceasta este cu adevărat calea lui Tao – calea fără efort. Deși forța vitală care se mișcă prin orice este foarte puternică, noi ne opunem fluxului ei prin obiceiuri alimentare proaste sau prin agățarea de condiționări culturale în loc să ne abandonăm fluxului. Blochezi acest flux minunat când te agăți de gânduri sau obiceiuri vechi. Dar când te abandonezi, fluxul te ridică, în cele din urmă, și te duce acolo unde trebuie să mergi. Fluxul știe încotro se îndreaptă, nu este nevoie să o faci tu. Îl vei experimenta spontan: acesta este, cu adevărat, fluxul Universului, fluxul energiei noastre care vibrează.

Aceasta este calea fără efort. Te deschizi către ea atunci când ești detașat de toate celelalte conexiuni din viață. Suntem de fapt liberi ca păsările, doar complicăm lucrurile dorind ceva care nu ne este cu adevărat necesar în viață. Aceasta duce la durere și suferință, pentru

că înoți împotriva curentului. Așadar, purificarea celor 9 deschideri la fiecare 6 luni îți curăță râul în mod regulat și îți menține conexiunea cu Tao.

Noi suntem Creatorul a ceea ce suntem și avem puterea să manifestăm orice ne dorim. Acesta este mesajul lui Tao. Prin acest sistem de purificare, te pregătești să devii Nemuritor și să rupi roata karmică într-o singură viață sau să duci o existență lungă și sănătoasă urmându-ți visurile înalte.

Viața este simplă și completă odată ce ai idee ce faci. Ideea, conceptul creează dorința de a manifesta ceea ce îți dorești. Acesta este întregul proces al devenirii, de la manifestarea inițială a tărâmului fizic până la fiecare gând pe care îl avem: concept, dorință și manifestare. Am prezentat în aceste pagini conceptul curățării celor 9 deschideri, ceea ce îți va oferi dorința de a o face.

Este același proces pentru noi toți: doar imaginează-l și vei deveni acest lucru. Devino, așadar, propria realitate cu ajutorul cunoștințelor și înțelepciunii din această carte.



Anexa 1 Candidoza

Candidoza a devenit un subiect „fierbinte“ în ultimii ani în rândul persoanelor preocupate de sănătate din SUA. Este o afecțiune rezultată din creșterea excesivă a candidiei (un tip de ciupercă), de obicei a celei numite *Candida albicans*. Celulele candidiei fac parte din flora normală a corpului nostru, fiind întâlnite în gură, vagin, intestine și alte organe. Dar dacă se înmulțesc exagerat față de celelalte tipuri de celule, pot să cauzeze o serie de probleme de sănătate, inclusiv tulburări digestive, oboseală și infecții vaginale. În medicina convențională încă se dezbate dacă aceasta trebuie considerată o boală sau un sindrom, dar publicul larg a acceptat-o ca pe o boală valabilă, în afara testelor de laborator sau a construcțiilor teoretice. Unii practicieni susțin chiar că „toată lumea“ o are.

Medicina tradițională chineză recunoaște dezvoltarea și proliferarea candidozei ca fiind o afecțiune legată în primul rând de splină. Splina este responsabilă de preluarea alimentelor și lichidelor ingerate și de transformarea lor în chi și sânge, care reprezintă adevăratul „combustibil“ al

corpului. Când splina funcționează eficient, chi-ul și sângele sunt în echilibru, la fel ca flora intestinală. În organism nu există exces de lichid sau flegmă, alimentele sunt corect digerate și distribuite, iar sistemul imunitar este hrănit.

Dar când energia splinei este slăbită de o dietă deficitară, medicamente sau alți factori, se diminuează și capacitatea sa de a transforma alimentele. Splina devine incapabilă să absoarbă și să utilizeze în mod corespunzător substanțele nutritive din alimentele consumate și nu reușește să creeze cantități sănătoase de chi și sânge. Dacă este tratată corespunzător în acest stadiu – cu reechilibrarea energiilor splinei și stomacului –, problema se rezolvă fără simptome legate de candida. Dar candidoza nu este un tipar de boală bine definit. Este dificil de diagnosticat în stadiile incipiente, iar mulți oameni sunt total inconștienți că dezvoltă o problemă severă când se confruntă cu simptome precum tulburări digestive, scaune neregulate, diaree, constipație și/sau oboseală. În absența unui tratament sau în cazul unui necorespunzător, tulburarea se va răspândi apoi de la splină și meridianul Splină la alte organe și meridiane, ducând la simptome precum oboseală, dureri de cap, afte, scurgeri vaginale, mâncărimi genitale sau vaginită. În acest stadiu, afecțiunea este diagnosticată ca o infecție sistemică.

Planul de tratament în două etape al medicinei chineze pentru candidoză

Etapa 1. Detoxifierea temeinică este primul pas în tratarea candidozei. Un organism plin de deșeuri, mucus și toxine contribuie la creșterea excesivă a candidiei, astfel că este necesară curățarea. „Energia constituțională este pusă

în pericol când există un rău internalizat“, spune *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*. Mulți oameni încearcă să elimine dezvoltarea excesivă a candidiei prin modificări ale dietei. Dar numai acest lucru nu este suficient, în general, pentru a curăța complet organismul de candida; dacă funcționează, va fi nevoie de foarte mult timp.

Totuși, combinația dintre dieta adecvată, plante chinezești și acupunctură atinge acest obiectiv mult mai rapid. Cu terapia pe bază de plante, scopul constă în curățarea organismului de umezeală, flegmă și căldură, văzute ca factori cauzali ai candidozei. Plantele nu au ca scop curățarea mecanică a intestinului gros, ci favorizează, mai curând, curățarea factorilor patologici ai flegmei și toxinelor fierbinți.

Formula de curățare a căldurii umede

Fierbe împreună următoarele ingrediente timp de 20 de minute, apoi lasă la infuzat timp de 3 ore. Bea de 2–3 ori pe zi, pe stomacul gol. Continuă timp de 1–2 săptămâni, apoi întrerupe.

Formula pe bază de Gențiană

(Long Dan Xie Gan Tang)

Gențiană (Long Dan Cao) – 2 părți

Bupleurum (Chai Hu) – 2 părți

Alisma (Ze Xie) – 2 părți

Scutellaria (Huang Qin) – 1 parte

Gardenia (Zhi Zi) – 1 parte

Akebia (Mu Tong) – 1 parte

Iarba Plantain (Che Qian Cao) – 1 parte

Rehmannia (Di Huang) – 1 parte

Angelica (Dang Gui) – 1 parte

Lemn dulce (Gan Cao) – 1 parte



Pentru sporirea eficienței acestei formule de curățare a căldurii umede se folosesc, de obicei, punctele de acupunctură/presupunctură LV3, LV2, ST40, UB57 și LI4.

Etapa 2. Tonifierea: după ce deșeurile, toxinele și flegma au fost eliminate din organism, este necesară tonifierea corpului, reparând daunele și restabilind echilibrul, astfel încât factorul (factorii) patologic(i) să nu se mai întoarcă. „Dacă există suficientă energie vitală, un factor patologic nu ne poate ataca“, explică *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*. Aceasta este o etapă foarte importantă în prevenirea reapariției infecției cu candida. Printre plantele tonifiante utilizate frecvent se numără astragalus (huang qi), codonopsis (dang shen), atractylodes (bai zhu) și dioscorea (shan yao). Formula de forță GI (Xian Sha Liu Jun Zi Tang) descrisă în continuare este o formulă populară pentru tonifiere, în special a Încălzitorului Mijlociu.

Formula de forță GI (Xian Sha Liu Jun Zi Tang)

Fierbe împreună următoarele ingrediente timp de 20 de minute, apoi lasă la infuzat 3 ore. Bea timp de o săptămână.

- Ghimbir proaspăt (Sheng Jiang) – 2 părți
- Atractylodes (Bai Zhu) – 2 părți
- Poria (Fu Ling) – 2 părți
- Ginseng (Ren Shen) – 1 parte
- Pinella (Ban Xia) – 1 parte
- Lemn dulce (Gan Cao) – 1 parte
- Coajă de mandarine (Chen Pi) – 1 parte
- Amomum (Sha Ren) – 1 parte
- Saussurea (Mu Xiang) – 1 parte

Pentru sporirea eficienței formulei de tonifiere se folosesc, de obicei, punctele de acupunctură/presupunctură ST36, SP9, SP6, LI10, LV8, CV6 și CV4.

Recomandări pentru dietă

Persoanele care cunosc dieta fără drojdie evită să consume pâine, brânză, oțet, sos de soia, sos de grătar, ciuperci negre și ciuperci albe. Dar există și alte alimente pe bază de drojdie, precum biscuiți, covrigei, cereale uscate, miso, tempeh, legume conservate și murate, bere, bere de Sarsaparilla, alte băuturi fermentate, care sunt adesea trecute cu vederea de cei care suferă de infecții cu candida.

Cerealele, tăițeiii, pâinea fără drojdie și orezul alb sunt recomandate, fiind ușor de digerat. Orezul brun și orezul sălbatic conțin mai mulți nutrienți decât orezul alb, dar necesită mai multă energie pentru a fi digerate. Este indicat, deci, ca persoanele cu deficit de chi al splinei să nu le consume des. Anumite legume sunt extrem de terapeutice pentru cei afectați de candida; ridichea daikon, de exemplu, ajută la purificarea organismului și este cunoscută ca un „curățitor de flegmă“. Alimentele de culoare galbenă, precum ignama, dovleacul de iarnă și dovleceii, sunt puternic recomandate din punctul de vedere al medicinei tradiționale chineze, deoarece tonifiază și întăresc splina și meridianul splinei. Trebuie evitate medicamentele pe bază de drojdie, precum penicilina, micina, cloromicetina și tetraciclina, precum și suplimentele de vitamina B pe bază de drojdie.



Anexa 2

Meditația Surâsului Interior

Meditația Surâsului Interior este practica elementară a sistemului Universal Tao. Este o tehnică puternică de relaxare și autovindecare ce folosește energia fericirii și a iubirii ca limbaj de comunicare cu organele interne ale corpului. Surâsul autentic transmite o energie iubitoare cu puterea de a calma, echilibra și vindeca.

Întregul corp se simte iubit și apreciat când surâzi în interior către organe și glande. Surâsul Interior începe la nivelul ochilor și în punctul din mijlocul sprâncenelor. Ochii sunt conectați la sistemul nervos autonom, care, la rândul său, este conectat la toți mușchii și toate organele și glandele. Fiind una dintre primele părți ale corpului care primesc semnale, ochii determină organele și glandele să-și accelereze activitatea în momente de stres sau periculos și să încetinească la finalul crizei. Când se relaxează, ochii activează sistemul nervos parasimpatic și îi transmit restului corpului să se relaxeze.

Pe măsură ce activezi energia iubirii, vei simți cum energia Surâsului Interior curge în întregul corp ca o

cascadă. Acesta este un instrument foarte puternic și eficient pentru a contracara stresul și tensiunea.

Există 3 aspecte vitale pentru fiecare fază a Surâsului Interior. În primul rând, direcționează conștiința către o anumită parte a corpului. În al doilea rând, surâde către acea parte, transmite-i un sentiment autentic de iubire, apreciere și recunoștință pentru rolul îndeplinit în menținerea corpului în bună stare de funcționare și sănătate. În al treilea rând, simte cum acea parte a corpului se relaxează și îți surâde înapoi.

Practica Surâsului Interior

1. Stai în postura WuJi¹³ sau așezat pe marginea unui scaun, cu mâinile împreunate confortabil și sprijinite în poală. Ține ochii închiși și respiră normal. Urmărește respirația până când aceasta devine lină, tăcută, profundă, uniformă, calmă și moale.
2. Relaxează fruntea. Imaginează-te într-unul dintre locurile frumoase preferate din lume. Reamintește-ți priveliștea, sunetele și senzațiile acelui loc până când acestea îți apar viu în ochii minții. Apoi imaginează-ți că te întâlnești brusc cu o persoană dragă. Imaginează-ți cum ea îți zâmbește radiuș cu dragoste. Simte cum te bucuri de căldura celui zâmbet ca de o rază de soare, atrăgându-l în ochi. Simte cum ochii se relaxează și răspund cu un zâmbet al lor.
3. Imaginează-ți în fața ta chi-ul vindecător al naturii – energia proaspătă a cascadelor, munților și oceanelor – ca un nor auriu de energie iubitoare binevoitoare. Numim aceasta energia Planului Uman

¹³ Postură în picioare cu umerii și spatele relaxat, genunchii ușor flexați, limba pe gerul gurii și respirație abdominală normală. (n.tr.)

Superior a atmosferei, chi-ul amestecat al cerului și pământului sau forța Particulelor Cosmice. Direcționează energia zâmbitoare din ochi către această energie a Particulelor Cosmice din jur, atrăgând-o în punctul din mijlocul sprâncenelor. Simte cum sprâncenele se relaxează și se lărgesc. Spiralează energia în acest punct și simte cum îți amplifică puterea surâsului.

4. Permite-i conștiinței surâsului să curgă în jos pe obraji, prin mușchii maxilarului și limbă și mai jos prin gât, liniștindu-te și relaxându-te pe parcurs.
5. Surâde în jos până la glanda timus și inimă. Simte-le cum se deschid ca niște flori dimineața, cu iubire, bucurie și fericire țâșnind din ele.
6. Surâde în jos spre restul organelor solide: plămâni, ficat, pancreas, splină, rinichi, organe sexuale și sistemul reproducător. Mulțumește-i fiecăruia pentru munca de a te menține vibrant și sănătos. Astfel se încheie prima linie a Surâsului Interior.
7. Întoarce-ți conștiința în ochi și reîncarcă energia surâsului. Atrage apoi mai multă lumină aurie a forței Particulelor Cosmice.
8. Rulează limba în jurul gurii până aduni puțină salivă. Surâde către salivă și atrage energia surâsului și lumina aurie în ea, transformând-o într-un nectar vindecător.
9. Înghite saliva în 2-3 înghițituri puternice. Urmează-o cu atenția în jos de-a lungul esofagului și surâde în timp ce alunecă, simțind nectarul vindecător care calmează și înprospătează esofagul. Continuă să surâzi prin restul tractului digestiv: stomacul, intestinul subțire, vezica biliară, intestinul gros, rectul, anusul, vezica urinară și uretra.

Mulțumește-le acestor organe pentru munca lor de a-ți oferi energie prin ingestie, digestie, absorbție și eliminare. Astfel se încheie a doua linie sau linia de mijloc a Surâsului Interior.

10. Întoarce-ți conștiința în ochi și reîncarcă energia surâsului. Apoi conectează-te din nou la lumina aurie a forței Particulelor Cosmice.
11. Surâde acum către creier, către emisferele stângă și dreaptă și către glandele pituitară, talamus și pineală. Apoi surâde în jos, prin coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, mulțumindu-i fiecăreia pentru munca sa de protecție a măduvei spinării și de susținere a structurii scheletice. Astfel se încheie a treia linie sau linia din spate a Surâsului Interior.
12. Întoarce-ți din nou conștiința în ochi și reîncarcă energia surâsului.
13. Surâde în jos prin întregul corp, în special către orice loc care se simte obosit, dureros, slab, gol sau tensionat. Udă aceste părți cu nectarul vindecător al conștiinței tale surâzătoare.
14. La final, surâde în ombilic și colectează energia acolo.
15. Pornind din centrul ombilicului, începe să spiralezi energia spre exterior. Bărbații spiralează în sensul acelor de ceasornic făcând 36 de rotații; femeile spiralează în sens invers acelor de ceasornic făcând tot 36 de rotații. Ai grijă ca inelul exterior al spiralei să fie cel mult de dimensiunea unui grapefruit. Când cercul este deasupra diafragmei, prea multă energie se scurge în inimă și stimulează excesiv emoțiile. Când cercul este sub osul pubian se trimite prea multă energie în sistemul reproducător, unde se

poate pierde prin ejaculare sau menstruație. După încheierea primului set de rotații, spiralează spre interior în direcția opusă de 24 de ori, terminând în centrul ombilicului.

Anexa 3 Cele 6 Sunete Vindecătoare



Cele 6 Sunete Vindecătoare te ajută să simți frecvențele și culorile distincte generate de fiecare organ. Practica sunetelor vindecătoare până când reușești să asociezi cu ușurință sunetul cu organul și să îi simți calitățile.

Cele 6 Sunete Vindecătoare inițiază vindecarea



Cu toții am auzit povești despre ființe înzestrate care posedă puteri speciale de vindecare. Oamenii îi caută pe marii vindecători. Cât timp poate petrece un mare vindecător cu tine: o oră pe săptămână sau o oră în fiecare zi? Dar în restul săptămânii sau în restul zilei? O oră pe zi înseamnă 1 din 24. O oră pe săptămână înseamnă 1 din 168. Iată de ce este important ca fiecare persoană să învețe cum să își elibereze propria energie negativă și să o transforme în energie benefică. Practica regulată a autoîntreținerii și autovindecării îmbunătățește vindecarea continuă. Cele 6

Sunete Vindecătoare sunt o practică ușoară pentru inițierea vindecării. Sunetele sunt foarte simple, dar extrem de puternice.

Cum se efectuează cele 6 Sunete Vindecătoare Sunetul Plămânilor

Organ asociat: intestin gros

Element: Metal

Anotimp: toamnă (uscăciune)

Culoare: alb

Emoții negative: durere, tristețe, depresie, mâhnire

Emoții pozitive: curaj, corectitudine, dreptate, deta-

șare

Sunet: Sss-s-s-s-s-s (limba în spatele dinților)

Parti ale corpului: piept, interiorul brațelor, dege-

tele mari

Simt/substanță corporală: miros, nas, mucus, piele

1. Postura: Stai cu spatelul drept și cu dosul mâinilor sprijinit pe coapse. Surăde-le plămânilor. Respiră adânc și ridică brațele în față. Când mâinile sunt la nivelul ochilor, începe să rotești palmele, aducându-le deasupra capului până ajung sus, împingând spre exterior. Îndreaptă degetele spre cele ale mâinii opuse. Menține coatele rotunjite în lateral. Nu îți îndrepta brațele.

2. Sunetul: Închide maxilarul astfel încât dinții să se întâlnească ușor și depărtează buzele. Inspira în timp ce privești în sus, cu ochii larg deschiși, și împinge palmele în sus și în afară în timp ce expiri încet printre dinți sunetul „sss-s-s-s-s-s”. La început, produ sunetul plămânilor cu voce tare, dar exersează subvocal în cele din urmă (vocalizează atât de încet încât doar tu auzi sunetul). Imaginează-ți și simte cum excesul de căldură, energia bolnavă, tristețea,

mâhnirea, depresia și durerea sunt expulzate pe măsura comprimării pleurei (sacii care înconjoară plămânii). Expiră lent și complet.

3. Odihnește-te și concentrează-te: Odihna este foarte importantă, deoarece în timpul ei ai posibilitatea să comunici cu sinele interior și cu sistemul intern. După ce expiri complet, rotește palmele în jos în timp ce cobori încet umerii și întorci mâinile în poală, cu palmele în sus. Închide ochii și fii conștient de plămâni. Surâde-le și imaginează-ți că încă emiți sunetul. Respiră normal și imaginează-ți cum plămânii se extind cu o culoare albă strălucitoare. Aceasta întărește plămânii și atrage în jos energia universală asociată lor. Cu fiecare respirație, încearcă să simți schimbul de energie proaspătă și rece pe măsură ce înlocuiește energia excesiv de fierbinte. Repetă de 6, 9, 12 sau 24 de ori. Practică mai des ca să atenuezi tristețea, depresia, răceala, gripa, durerile de dinți, astmul sau emfizemul.

Sunetul Rinichilor

Organ asociat: vezica urinară

Element: Apă

Anotimp: iarnă

Culoare: negru sau albastru închis

Emoții negative: frică, șoc

Emoții pozitive: blândețe, vioiciune, nemișcare, recunoștință

Sunet: Ciuu-uu-uu-uu (ca atunci când sufli într-o lumânare cu buzele formând un „U“)

Părți ale corpului: partea laterală a tălpii, interiorul picioarelor, pieptul

Simț/substanță corporală: auz, urechi, oase

1. Postura: Apropie picioarele, cu gleznelor și genunchii atingându-se. Fii conștient de rinichi și zâmbește-le. Respiră adânc, apleacă-te în față și strânge degetele ambelor mâini în jurul genunchilor. Trage brațele drept din partea inferioară a spatelui în timp ce îți îndoi trunchiul înainte. (Acest lucru îți permite spatelui să iasă în evidență în zona rinichilor.) Trage simultan capul în sus în timp ce privești drept înainte și menține tragerea brațelor din partea inferioară a spatelui. Simte cum coloana vertebrală se întinde.

2. Sunetul: Rotunjește buzele și expiră ușor sunetul „ciuu-uu-uu-uu“ ca atunci când suflă într-o lumânare. Contractă simultan abdomenul, trăgându-l înăuntru spre rinichi. Imaginează-ți cum excesul de căldură, frica și energiile umede, bolnave sunt stoarse din fascia care înconjoară rinichii.

3. Odihnește-te și concentrează-te: După ce expiri complet, stai în poziție verticală, depărtează picioarele și așază mâinile pe coapse, cu palmele în sus. Închide ochii, respiră în rinichi și fii conștient de ei. Imaginează-ți culoarea albastră strălucitoare din rinichi. Surâde-le imaginându-ți că încă emiți sunetul rinichilor. Repetă pașii de 3, 6, 12 sau 24 de ori. Practică mai des ca să atenuezi frica, oboseala, amețea, țiuitul în urechi sau durerile de spate.

Sunetul Ficatului

Organ asociat: vezica biliară

Element: Lemn

Anotimp: primăvară

Culoare: verde

Emoții negative: furie, agresivitate

Emoții pozitive: bunătațe, generozitate, iertare, expansiune de sine, identitate

Sunet: Șșș-ș-ș-ș-ș-ș (limba lângă palat)

Părți ale corpului: interiorul picioarelor, zona inghinală, diafragmă, coaste

Simț/substanță corporală: vedere, ochi, lacrimi

1. Postura: Stai confortabil și drept. Fii conștient de ficat și zâmbește-i. Când simți că ești în contact cu ficatul, întinde brațele în lateral, cu palmele în sus. Respiră adânc în timp ce ridici încet brațele în sus și deasupra capului, din lateral, urmărind această acțiune cu privirea. Încrucișează degetele și întoarce mâinile împreunate pentru a privi spre tavan, cu palmele în sus. Împinge în podul palmelor și întinde brațele de la umeri. Apleacă-te ușor spre stânga, exercitând o ușoară întindere asupra ficatului.

2. Sunetul: Deschide larg ochii, ei fiind deschiderea ficatului. Expiră încet sunetul „șș-ș-ș-ș-ș-ș-ș” subvocal. Vizualizează expulzarea excesului de căldură și furie din ficat, în timp ce fasciile din jurul acestuia se comprimă.

3. Odihnește-te și concentrează-te: După ce expiri complet, separă mâinile, întoarce palmele în jos și coboară încet brațele pe lângă corp, conducând cu podul palmelor. Respiră ușor în ficat și imaginează-ți o culoare verde strălucitoare și calitatea bunătății care intră în el. Odihnește-ți mâinile pe coapse, cu palmele în sus. Surâde-i în jos ficatului. Închide ochii, respiră în ficat și imaginează-ți că încă efectuezi sunetul. Repetă de 3, 6, 12 sau 24 de ori. Practică mai des ca să atenuezi furia, să calmezi ochii înroșiți sau apoși, să îndepărtezi gustul acru sau amar și să detoxifiezi ficatul.

Sunetul Inimii

Organ asociat: intestinul subțire

Element: Foc

Anotimp: vară

Emoții negative: nerăbdare, grabă, aroganță, cruzime, violență

Emoții pozitive: iubire, bucurie, onoare, sinceritate, fericire, creativitate, entuziasm

Sunet: Haa-a-a-a-a (gura larg deschisă)

Părți ale corpului: axile, partea interioară a brațelor

Simț/substanțe corporale: limbă, vorbire, transpirație

1. Postura: Fii conștient de inimă și zâmbește-i. Respiră adânc și adoptă aceeași postură ca la sunetul ficatului. Spre deosebire de exercițiul anterior, însă, te apleci ușor spre dreapta pentru a întinde ușor inima, aflată în partea stângă a centrului pieptului. Concentrează-te asupra inimii și simte-ți limba.

2. Sunetul: Deschide gura, rotunjește buzele și expiră încet sunetul „haa-a-a-a-a-a” subvocal. Imaginează-ți cum pericardul (sacul din jurul inimii) expulzează căldura, nerăbdarea, graba, aroganța și cruzimea.

3. Odihnește-te și concentrează-te: După ce expiri, zâmbește-i inimii și imaginează-ți o culoare roșie strălucitoare și calitățile de iubire, bucurie, onoare, sinceritate și creativitate pătrunzând în inimă. Repetă pașii de 3–24 de ori. Practică mai des ca să atenuezi durerile de gât, aftele, limba sau gingiile umflate, nervozitatea, toanele sau bolile de inimă.

Sunetul Splinei**Organe asociate:** pancreas, stomac**Element:** Pământ**Anotimp:** vara indiană**Culoare:** galben**Emoții negative:** îngrijorare, anxietate, milă**Emoții pozitive:** sinceritate, deschidere, compasiune, centrare, echilibru**Sunet:** Hoo-o-o-o-o-o (din gât, gutural)**Părți ale corpului:** interiorul picioarelor, zona inghinală, coaste**Simț/substanță corporală:** gust, gură, salivă

1. Postura: Fii conștient de splină și zâmbește-i. Respiră adânc în timp ce plasezi degetele ambelor mâini chiar sub stern, în partea stângă. Apasă înăuntru cu degetele în timp ce împingi partea mediană a spatelui spre exterior.

2. Sunetul: Privește în sus și împinge ușor vârful degetelor în partea stângă în zona plexului solar, în timp ce expiri subvocal sunetul „hoo-o-o-o-o-o“. Acesta este mai gutural decât sunetul rinichilor, fiind emis din adâncul gâtului, nu din gură. Simte cum sunetul vibrează corzile vocale și cum orice îngrijorare se transformă, pe măsură ce apar virtuțile cinstei și sincerității.

3. Odihnește-te și concentrează-te: După ce expiri complet, închide ochii, așază mâinile pe coapse cu palmele în sus și concentrează-ți energia surâzătoare în splină, pancreas și stomac. Respiră în aceste organe în timp ce îți imaginezi o lumină galbenă strălucitoare ce radiază în ele. Repetă pașii de 3–24 de ori. Practică mai des ca să elimini indigestia, greața sau diareea.

Sunetul Triplului Încălzitor

Triplul încălzitor nu are aceleași caracteristici precum celelalte 5 organe, întrucât cuprinde cei 3 centri energetici ai corpului: secțiunea superioară (creier, inimă și plămâni) este fierbinte, secțiunea mediană (ficat, rinichi, stomac, pancreas și splină) este călduță, iar secțiunea inferioară (intestinul gros și cel subțire, vezica urinară și organele sexuale) este rece. Sunetul „hii-i-i-i-i-i-i” echilibrează temperatura celor trei niveluri, aducând energia fierbinte în jos, în centrul inferior, și energia rece în sus, în centrii superiori. Mai exact, energia fierbinte din zona inimii se deplasează în regiunea sexuală, mai rece, iar energia rece din partea inferioară a abdomenului este deplasată în sus, în regiunea inimii.

1. Postura: Întinde-te pe spate, cu brațele sprijinite pe sol și palmele în sus pe lângă corp și menține ochii închiși. Inspiră complet în toate cele 3 cavități: piept, plexul solar și abdomenul inferior.

2. Sunetul: Expiră sunetul „hii-i-i-i-i-i-i” subvocal, aplatizând mai întâi pieptul, apoi plexul solar și, în final, abdomenul inferior. Imaginează-ți o rolă mare care îți presează respirația în timp ce se deplasează din cap până în centrul sexual.

3. Odihnește-te și concentrează-te: După ce expiri complet, concentrează-te asupra întregului corp. Repetă pașii de 3–6 ori. Practică mai des pentru ușurarea insomniei sau stresului.

Practica zilnică a sunetelor înainte de culcare

Exersează cele 6 sunete vindecătoare înainte de a merge la culcare pentru a reduce ritmul corpului, a favoriza somnul odihnitor și a răcori organele supraîncălzite. Înainte să mergi la culcare, elimină orice emoții negative, astfel încât să stimulezi întărirea emoțiilor pozitive. Eliberarea emoțiilor negative alungă visele urâte și coșmarurile. Vei dormi bine, te vei conecta la mintea universală și îți vei reîncărca energia.

Dacă ai probleme sau te simți rău, conștientizează senzația de goliciune și trimite perturbările în sus, în mintea universală. Ai încredere că această forță te va ajuta. Dimineața, surâde în interior și vezi dacă ești capabil să găsești răspunsuri la tulburările tale. Adesea, răspunsul va fi acolo când te trezești.¹⁴



¹⁴ Pentru mai multe informații despre celor 6 Sunete Vindecătoare, vezi cartea *The Six Healing Sounds* (Rochester, Vermont, Destiny Books, 2009). Este inclus și un CD audio care îți permite să auzi fiecare sunet.



Resurse

Enumăr în această secțiune câteva surse pentru suplimentele de curățare și consumabilele colonice recomandate de-a lungul cărții, precum și surse pentru argint coloidal, kit de început pentru Kombucha, apă revitalizată și mai multe informații despre echilibrul acid-alcalin din dietă.

Suplimente de curățare și consumabile colonice

V. E. Irons, Inc

P.O. Box 518

Liberty, Missouri 64059-0518

Telefon (doar pentru SUA): 800-544-8147

Telefon internațional: 816-221-3719

Fax: 816-415-3285

E-mail: info@veirons.com

Website: www.veirons.com

V. E. Irons este casa produselor Vit-Ra-Tox și producători de suplimente alimentare integrale de calitate încă din 1946. Iată în continuare câteva dintre produsele lor disponibile, dar consultă site-ul pentru gama completă.

Detoxifiant (bentonită)

Această substanță este un detoxifiant natural și puternic derivat din bentonită, o argilă vulcanică bogată în minerale. Ingredientul activ detoxifiant este montmorillonitul, care posedă capacitatea de a absorbi de aproximativ 40 de ori propria greutate în substanțe încărcate pozitiv prezente în tractul digestiv. Întrucât are proprietăți de adsorbție atât de puternice și nu este digerat, montmorillonitul leagă strâns materia care urmează să fie excretată. Este un însoțitor perfect pentru Curățitorul Intestinal (vezi în continuare). Când se amestecă împreună în suc, băutura de curățare oferă beneficiile de frecare și rugozitate ale fibrelor solubile și insolubile din psyllium și proprietățile de detoxifiere ale bentonitei.

Curățitorul Intestinal (psyllium)

Curățitorul Intestinal este o pulbere fin măcinată din coji și semințe importate de psyllium. Acesta conține în principal fibre, nu laxative sau stimulente pe bază de plante, și poate fi utilizat zilnic pentru sprijinirea peristaltismului normal al intestinului. Psyllium are o acțiune hidrofilă (afinitate pentru apă) și înmoaie mucusul întărit care căptușește peretele intestinal, facilitându-i eliminarea. Curățitorul Intestinal și Detoxifiantul sunt produse însoțitoare ideale, care trebuie utilizate împreună pentru detoxifierea maximă a tractului digestiv.

GreenLife (capsule cu clorofilă gel)

GreenLife este un aliment 100% vegetal care conține 92% sucuri uscate extrase din cereale cultivate organic: orz, ovăz, secară și grâu (nu se folosesc îngrășăminte chimice sau insecticide) și 8% papaină, sfeclă și alge kelp. Plantele sunt tăiate în stadiul de tinerețe, în creștere rapidă, atunci

când firul conține cantitatea maximă de nutrienți. Green-Life este un produs concentrat, care își păstrează echilibrul natural ca supliment alimentar complet. Nu este toxic în nicio cantitate consumabilă și ajută la echilibrarea deficiențelor nutriționale rezultate din consumarea alimentelor devitalizate și procesate.

Pro-Gest (enzime pancreatice vegetariene)

Ingredientul activ din Pro-Gest este papaina, provenită din fructul de papaya. Papaina este o enzimă proteolitică naturală care descompune proteinele și susține procesul digestiv sănătos. Printre alte ingrediente se numără făina de semințe de papaya, ridiche neagră rusească și clorhidrat de betaină într-o bază de suc uscat din sfeclă cultivată organic – aceeași pudră folosită pentru Tabletele de suc din sfeclă roșie integrală (vezi în continuare). Clorhidratul de betaină acționează pentru suplimentarea acidului clorhidric natural din stomac.

Tablete de suc din sfeclă roșie integrală

Sfecla roșie folosită pentru acest produs este cultivată organic. Întreaga sfeclă (frunze, tulpini și rădăcină) este folosită pentru suc, iar extractul este uscat în vid la temperaturi scăzute pentru a păstra cantități maxime de enzime, vitamine și factori minerali. Organismul asimilează foarte ușor fierul din sfeclă, întrucât se găsește într-un complex organic, spre deosebire de sursele anorganice de fier. Sfecla roșie conține, de asemenea, potasiu, magneziu, fosfor, calciu, sulf, iod, vitamine și multe oligoelemente.

Fasting Plus (supliment enzimatic)

Niciodată până acum nu a fost atât de răspândită utilizarea medicamentelor antiacide și gastrice pentru tratarea

indigestiei. Asemenea tipuri de medicamente blochează procesele digestive naturale ale organismului, dar acest supliment enzimatic ajută procesul de digestie prin furnizarea enzimelor digestive naturale pentru descompunerea alimentelor și favorizarea asimilării substanțelor nutritive. Fiecare tabletă conține 2 straturi de enzime digestive. Porțiunea exterioară conține pepsină, care digere proteinele în aminoacizi solubili, proteaze și peptone. Pepsina este activată de pH-ul scăzut al stomacului, fiind benefică persoanelor suspecte de deficit de acid gastric. Porțiunea interioară a tabletei se activează în intestinul subțire și conține agenți digestivi naturali: săruri biliare bovine care favorizează absorbția lipidelor și activează lipaza pancreatică (o enzimă care digere grăsimile), precum și substanțele pancreatice amilază (pentru amidon) și protează (pentru proteine), plus tirozină, chimotripsină și alte enzime proteolitice. Tabletele trebuie înghițite întregi, întrucât porțiunea interioară este menită să acționeze în intestin.

Ulei din germenii de grâu / Ulei din semințe de in

Aceste capsule conțin 73% ulei din germenii de grâu, o sursă excelentă de complex natural de vitamina E, și 27% ulei din semințe de in, o sursă bogată de acizi grași nesaturați, esențiali printre care acid alfa-linolenic, omega-6 și omega-3. Vitamina E este o componentă dietetică esențială, necesară pentru activitatea antioxidantă din membrane. Ea regenerează alți antioxidanți celulari (seleniul și glutathionul, de exemplu) după oxidarea acestora. Acizii grași esențiali trebuie obținuți din alimentație și sunt precursori pentru numeroși hormoni și compuși activi din punct de vedere metabolic. Vitamina E naturală din alimentele noastre este distrusă în timpul gătitului și

prelucrării din cauza căldurii, luminii, aerului și conge-lării. Cerealele pierd până la 80% din conținutul de vita-mina E când sunt măcinate. Uleiurile vegetale procesate din comerț sunt sărace în vitamina E. A devenit destul de limpede necesitatea suplimentării dietelor noastre moder-ne cu vitamina E naturală.

Bernard Jensen International

Oceanside, California

Tel: 760-471-9977

Fax: 760-471-9989

E-mail: admin@myinfiniteiris.com

Website: www.myinfiniteiris.com

Bernard Jensen International comercializează o mare varietate de suplimente naturale și produse de detoxifiere, inclusiv plăci și suporturi pentru colonic. Enumăr în con-tinuare câteva dintre suplimentele lor, dar consultă site-ul pentru întreaga gamă de produse.

Vitamina C

Această tabletă de vitamina C din sursă naturală con-ține vitamina C naturală derivată din sucul deshidratat al boabelor de acerola și al portocalei sălbatice spaniole. Ase-menea surse alimentare furnizează complexul de vitamina C (bioflavonoidele și alți nutrienți sinergici), factori ine-xistenți în suplimentele ce folosesc acidul ascorbic (forma chimică a vitaminei C). Această vitamină C are un echiva-lent de 100 mg acid ascorbic pe porție, furnizând 110% din doza zilnică recomandată (RDA). Vitamina C este utilizată constant, astfel încât trebuie administrată în doze mici și repetate pe parcursul zilei. Tabletele masticabile sunt ideale

în acest scop, oferind o absorbție ușoară și rapidă a complexului natural de vitamina C.

Nova Scotia Dulse (tablete de dulse)

Nova Scotia Dulse este o algă ce reprezintă o sursă naturală de vitamine esențiale, ioni, sare de mare și substanțe reziduale. Recoltată din apele reci ale Atlanticului de Nord, această dulse de calitate superioară este apoi uscată la soare pentru a-și păstra nutrienții naturali. Fiecare tabletă oferă o varietate de vitamine esențiale, minerale, proteine și oligoelemente, așa cum a lăsat natura. Aceste tablete asigură sodiul necesar deplasării deșeurilor din celule în cadrul curățării celulare.

Niacina



Niacina sau acidul nicotonic, o vitamină hidrosolubilă din complexul B și agent antihiperlipidemic, este acidul 3-piridincarboxilic. Este o pulbere albă, cristalină, puțin solubilă în apă, esențială în producția de energie la nivel celular. Niacina contribuie la menținerea funcției metabolice adecvate și este utilizată pentru scăderea nivelului de colesterol LDL („rău”) sau trigliceride din sângele anumitor pacienți. Poate fi utilizată în combinație cu dieta sau cu alte medicamente și pentru alte afecțiuni, după sfatul medicului. Acționează prin diminuarea cantității unei anumite proteine necesare formării colesterolului în organism.

Colema Boards of California, Inc.

P.O. Box 1879

Cottonwood, California 96022

Telefon gratuit: 800-745-2446

Telefon: 530-347-5700

Fax: 530-347-2336

Cea mai bună sursă pentru plăci, tubulatură și consumabile pentru colonic. Această companie oferă și o mare varietate de suplimente și produse de curățare colonică.

Argint coloidal

www.silver-colloids.com

Acest website, creat de un chimist specialist în coloizi, oferă informații detaliate și nepărtinitoare despre proprietățile, producția și siguranța argintului coloidal. Sunt oferite analize ale multor produse cu argint coloidal disponibile pentru consumatori.

Apă energizată

Earth Transitions

44 Canyon Drive #3

Oceanside, California 92054

E-mail: info@earthtransitions.com

Website: www.earthtransitions.com

Oferă energizatoare vortex de apă, concentrat de apă superionizată și oul pentru depozitarea apei, inspirat de Viktor Schauberger.

World Living Water Systems

432 North Dollarton Hwy.

North Vancouver, BC V7G 1N1 Canada

Telefon: 604-990-5462

Telefon gratuit: 888-644-7754

Fax: 604-904-7455

Website: www.alivewater.net

Oferă diferite modele de revitalizatoare vortex de apă pentru utilizări pe scară redusă sau extinsă – de la apartamente la instalații industriale de tratare a apei.

Kit de început pentru Kombucha

www.happyherbalist.com

Oferă informații detaliate despre cum să-ți prepari singur Kombucha și vinde kituri de inițiere pentru ciuperci.

Dieta pentru pH echilibrat

www.thealkalinediet.org

Oferă informații ample despre echilibrul acid/alcalin, liste de alimente și resurse pentru informații suplimentare.

www.trans4mind.com/nutrition/pH.html

Include informații despre testarea urinei și salivei, grafice alimentare și analizează știința din spatele chimiei alimentare acid/alcalin.



Mulțumiri

Ne exprimăm recunoștința față de numeroasele generații de maeștri taoiști care, de mii de ani, își transmit descendența specială sub forma învățăturilor orale neîntrerupte. Îi mulțumim Maestrului taoist I Yun (Yi Eng) pentru deschiderea sa în transmiterea formulelor Alchimiei Interne Taoiste. Dorim să le mulțumim și miilor de persoane necunoscute, bărbați și femei, din cadrul artelor de vindecare chineze care au dezvoltat multe dintre metodele și ideile prezentate în această carte.

Le oferim recunoștința noastră eternă părinților și profesorilor pentru numeroasele daruri primite. Amintirea lor aduce bucurie și satisfacție eforturilor noastre continue de a prezenta sistemul Universal Healing Tao. Pentru darurile lor, le oferim recunoștința și dragostea noastră eternă. Ca întotdeauna, contribuția lor a fost decisivă în prezentarea conceptelor și tehnicilor sistemului nostru.

Le mulțumim numeroșilor colaboratori esențiali pentru forma finală a acestei cărți: echipa editorială și de producție de la Inner Traditions/Destiny Books pentru eforturile lor de limpezire a textului și realizare a unei noi și frumoase ediții a cărții, precum și lui Gail Rex pentru editarea finală a noii ediții.

Dorim să le mulțumim următoarelor persoane care au contribuit la edițiile anterioare ale acestei cărți: Bob Zuraw pentru că si-a împărtășit bunătatea, tehnicile de vindecare și înțelegerile taoiste, Lee Holden pentru munca editorială și contribuția la scriere, Colin Drown pentru munca editorială, Otto Thamboon pentru contribuțiile artistice, instructorilor noștri seniori Wilbert Wils și Saumya Wils pentru perspectiva lor și lui Matthew Koren, în lipsa căruia această carte nu ar fi apărut. Mulțumiri speciale membrilor echipei noastre de producție thailandeze: Hirunyathorn Punsan, Saysunee Yongyod, Udon Jandee și Saniem Chaisam.





Despre autori

Mantak Chia

Mantak Chia a studiat abordarea taoistă asupra vieții încă din copilărie. Stăpânirea acestei cunoașteri străvechi, îmbunătățită de studiul altor discipline, a dus la dezvoltarea sistemului Universal Healing Tao, predat acum în întreaga lume.

Mantak Chia s-a născut în 1944 în Thailanda, din părinți chinezi. La vârsta de 6 ani, a învățat de la călugării budiști cum să stea și să-și „liniștească mintea“. În gimnaziu, a învățat boxul tradițional thailandez și a dobândit curând abilități considerabile în aikido, yoga și Tai Chi. Studiile sale despre modul de viață taoist au început cu adevărat când era student în Hong Kong. Acestea l-au condus, în cele din urmă, la stăpânirea unei mari varietăți de discipline ezoterice sub îndrumarea mai multor maștri, printre care maestrul I Yun, maestrul Meugi, maestrul Cheng Yao Lun și maestrul Pan Yu. Pentru a înțelege mai bine mecanismele din spatele energiei vindecătoare, el a studiat, de asemenea, anatomia și științele medicale occidentale.

Maestrul Chia a predat sistemul său de practici de vindecare și energizare la zeci de mii de cursanți, a format

câteva mii de instructori și practicanți în întreaga lume și a înființat centre de studiu și practică taoistă în numeroase țări. În iunie 1990 a fost onorat de Congresul Internațional de Medicină Chineză și Qi Gong, care l-a numit Maestrul de Qi Gong al anului.

William U. Wei

William Wei s-a născut după cel de-al Doilea Război Mondial, a crescut în partea centrală a SUA și s-a format în catolicism. A devenit discipol Tao și a început să studieze cu maestrul Mantak Chia la începutul anilor 1980. La sfârșitul anilor 1980, a devenit instructor senior în sistemul Universal Healing Tao, specializându-se în antrenamentele individuale. La începutul anilor 1990, William Wei s-a mutat în Tao Garden, Thailanda, și l-a ajutat pe maestrul Mantak Chia să construiască Centrul de instruire taoistă Tao Garden. William a călătorit timp de 6 ani în peste 30 de țări, predând alături de maestrul Chia și îndeplinind funcția de coordonator de marketing și construcție pentru Tao Garden. După finalizarea Tao Garden, în decembrie 2000, el a devenit manager de proiect pentru toate publicațiile și produsele Universal Tao. La sfârșitul anilor 1990, a achiziționat un munte cu 4 cascade în sudul statului Oregon, SUA, și a finalizat un Sanctuar Taoist Montan pentru cultivare personală, practici de nivel superior și ascensiune. William Wei este coautor, împreună cu maestrul Chia, al cărții *Sexual Reflexology*, autor al cărții *Living in the Tao* și al cărții de poezii taoiste de 366 de poeme zilnice *Emerald River*, care exprimă sentimentul, esența și nemișcarea lui Tao. Este, de asemenea, co-creatorul, împreună cu maestrul Mantak Chia, al cartolinelor cu formule Tao de

vindecare universală *Chi Cards* (6 seturi cu peste 240 de formule), sub pseudonimul Profesorul – Maestrul Nean-tului, Mitul care înlătură misterul din misticism. William U. Wei, cunoscut și sub numele de Wei Tzu, este un pseudonim pentru acest instructor, astfel încât să poată rămâne anonim și să continue să devină un fir de iarbă într-un câmp de iarbă.



Sistemul și Centrul de instruire Universal Healing Tao

Sistemul Universal Healing Tao

Scopul final al practicii taoiste îl reprezintă depășirea granițelor fizice prin dezvoltarea sufletului și a spiritului din interiorul omului. Acesta este și principiul călăuzitor aflat la baza Universal Healing Tao, un sistem practic de autodezvoltare care le permite indivizilor să-și finalizeze evoluția armonioasă a corpurilor fizic, mental și spiritual. Printr-o serie de practici chineze străvechi implicând energia internă și meditația, practicantul învață să-și crească energia fizică, să elibereze tensiunea, să îmbunătățească starea de sănătate, să exerseze autoapărarea și să dobândească abilitatea de a se vindeca pe sine și pe ceilalți. În procesul de creare a unei baze solide de sănătate și stare de bine în corpul fizic, practicantul creează, de asemenea, fundația dezvoltării potențialului său spiritual, învățând să acceseze energiile naturale ale Soarelui, Lunii, Pământului, stelelor și altor forțe din mediul înconjurător.

Practicile Universal Healing Tao sunt derivate din tehnici străvechi înrădăcinate în procesele naturii. Ele au fost adunate și integrate într-un sistem coerent și accesibil pentru starea de bine, care lucrează direct cu forța vitală, chi, care circulă prin sistemul de meridiane al corpului.

Maestrul Chia a petrecut ani în dezvoltarea și perfecționarea tehnicilor de predare a acestor practici tradiționale cursanților din întreaga lume, prin intermediul cursurilor permanente, atelierelor, cursurilor private și sesiunilor de vindecare, precum și prin cărți și produse video și audio. Informații suplimentare pot fi obținute la www.mantakchia.com.

Centrul de instruire Universal Healing Tao

Stațiunea și Centrul de instruire Tao Garden din nordul Thailandeii este casa maestrului Chia și servește ca sediu mondial pentru activitățile Universal Healing Tao. Acest centru integrat de wellness, sănătate holistică și instruire are o suprafață de circa 320 000 mp și este înconjurat de frumoase podișuri montane, în apropiere de orașul istoric Chiang Mai. Cadrul senin include grădini de flori și plante ideale pentru meditație, pavilioane în aer liber pentru practicarea Chi Kung și spa pentru sănătate și fitness.

Centrul oferă cursuri pe tot parcursul anului, precum și retreaturi de vară și de iarnă. Capacitatea de găzduire este de peste 200 de cursanți și poate fi închiriat de grupuri. Pentru informații despre cursuri, cărți, produse și alte resurse Universal Tao vezi:

Centrul Tao Garden – Universal Healing Tao

274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai,
50220 Thailanda

190 MANTAK CHIA ȘI WILLIAM U. WEI

Tel: +66 84 0280230

E-mail: hello@mantakchia.com

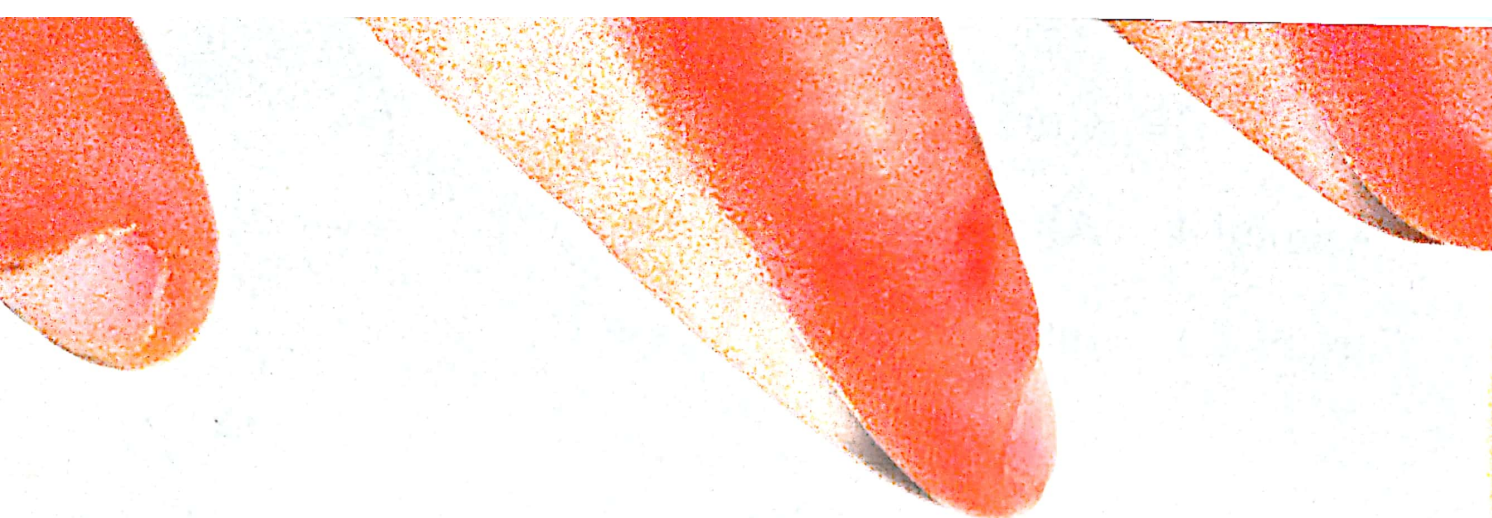
Website: www.mantakchia.com

Chi bun • Inimă bună • Intenție bună



Cuprins

Cum să pui detoxifierea cosmică în practică	5
Prefață	7
Capitolul 1 Teoria și conceptele detoxifierii	11
Capitolul 2 Cele 9 deschideri ale corpului	34
Capitolul 3 Curățări pentru cele 9 deschideri	53
Capitolul 4 Alte terapii naturale	102
Capitolul 5 Întreținere și prevenție	148
Concluzie	154
Anexa 1 / Candidoza	156
Anexa 2 / Meditația Surâsului Interior	161
Anexa 3 / Cele 6 Sunete Vindecătoare	166
Resurse	175
Mulțumiri	183
Despre autori	185
Sistemul și Centrul de instruire Universal Healing Tao	188



EDITURA FOR YOU

Str. Hagi Ghiță, nr. 58, Sector 1, București

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695, 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

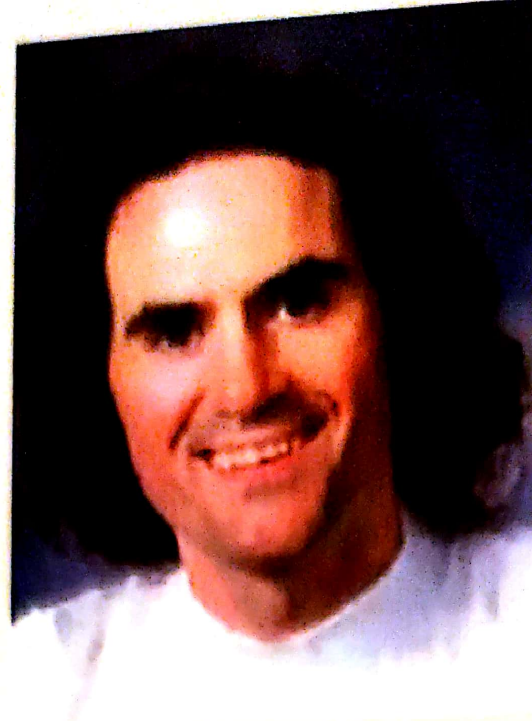
Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-FY

Instagram: [@edituraforyou](https://www.instagram.com/edituraforyou)

Tipar: ARTPRINT

E-mail: office@artprint.ro



William U. Wei

A devenit discipol Tao și a început să studieze cu Maestrul Mantak Chia la începutul anilor 1980. A devenit instructor senior în sistemul Universal Healing Tao, specializându-se în antrenamentele individuale.

L-a ajutat pe Maestrul Mantak Chia să construiască Centrul de instruire taoistă Tao Garden. A călătorit în peste 30 de țări, predând alături de Maestrul Chia și îndeplinind funcția de coordonator de marketing și construcție pentru Tao Garden. Este coautor, împreună cu Maestrul Chia, al mai multor cărți.

Purifică-ți cele 9 deschideri ale corpului pentru detoxifiere și autovindecare!

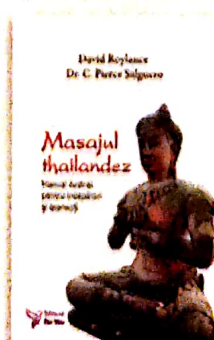
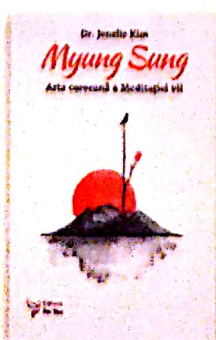
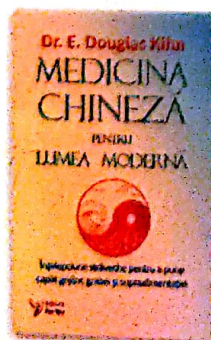
Corpul are capacitatea înăscută de a se vindeca singur, o abilitate blocată de toxinele din alimentele pe care le ingerăm și de blocajele energetice cauzate de boli și de alte obstacole din viața noastră. Aceste blocaje transformă râurile energetice ale organismului într-o mlaștină poluată – rădăcina bolilor degenerative și a îmbătrânirii premature.

Dezvăluind practicile de detoxifiere și întinerire ale înțelepților taoiști, Maestrul Mantak Chia și William U. Wei ne arată în cartea **Detoxifierea cosmică** metode prin care să ne reactivăm abilitățile de autovindecare, eliminând treptat și în siguranță toxinele acumulate.

Prin post, diete și curățarea celor 9 deschideri ale corpului, prin practicile de automasaj și sunete de vindecare, prin rețete naturale de tonice pe bază de plante și de curățare pentru fiecare dintre deschideri și organele aferente, precum și printr-un plan de detoxifiere în 14 zile al întregului corp, autorii ne arată cum să ne pregătim organismul pentru practici taoiste de nivel superior și cum să permitem vindecarea corpului nostru emoțional și spiritual.

42,00

Pe aceeași temă la Editura For You:



 Editura
For You

www.editura-foryou.ro

9 786066 395748